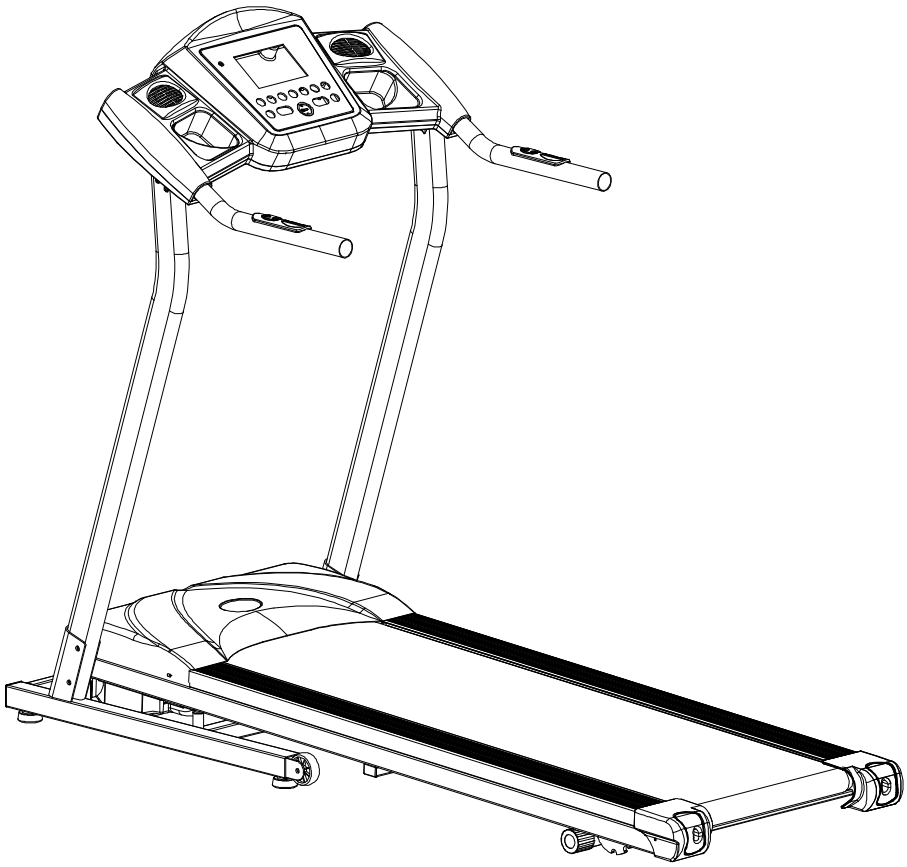
Manuel d'utilisation du Tapis de course
TECHNESS RUN 100 (H 220)



,

Cet article est DE HAUTE PUISSANCE ; veuillez NE PAS UTILISER le MÊME BRANCHEMENT AVEC UN AUTRE APPAREIL ÉLECTROMÉNAGER DE HAUTE PUISSANCE comme un climatiseur etc. Veuillez choisir un branchement exclusif pour la machine et assurez-vous que le fusible est de 10A.

Le produit peut légèrement varier de la photo en raison de modifications du modèle.

Tables des matières

1. Consignes importantes de sécurité

1.1 Informations importantes concernant l'électricité

1.2 Informations importantes concernant l'usage

2. Brève description

3. Instructions sur l'usage

3.1 Description de la console

3.2 Mise en route

3.3 Auto-vérification

3.4 Démarrage rapide

3.5 Fonction inclinaison

3.6 Fonction capteurs de pouls

3.7 Affichage calories

3.8 Tapis de course pliable et dépliable

3.8.1 Pliage

3.8.2 Dépliage

3.8.3 Transport

3.9 Opérations programmables

3.10 Sélection d'un programme

3.11 Liste des programmes

4. Maintenance

4.1 Nettoyage général

4.2 Entretien général

4.3 Lubrification

4.4 Comment vérifier la bonne lubrification du tapis

4.5 Tension de la bande de course

4.6 Centrage de la bande de course

5. Dépannage

5.1 Signaux d'alarmes

6. Guide d'exercices

7. Guide d'installation

1. Consignes de sécurité importantes

AVERTISSEMENT: Pour réduire le risque de blessure grave, lisez toutes les précautions importantes et instructions dans ce manuel ainsi que tous les avertissements concernant votre tapis de course avant utilisation. Notre responsabilité n'est pas engagée pour les dommages corporels ou matériels liés à l'utilisation de ce produit.

1. Avant d'entreprendre un programme d'exercices, consultez votre médecin. Ceci est particulièrement important pour les personnes de plus de 45 ans ou des personnes ayant des problèmes de santé préexistants.
2. Il est de la responsabilité du propriétaire de s'assurer que tous les utilisateurs de ce tapis de course sont suffisamment informés de tous les avertissements et les précautions.
3. Utilisez le tapis de course tel que décrit dans ce manuel.
4. Placez le tapis de course sur une surface plane, avec au moins 2,4 m derrière et 60 cm de chaque côté d'espace libre. N'installez pas l'appareil sur une surface qui bloque les ouvertures d'air. Placez un tapis de sol sous l'appareil pour protéger le sol.
5. Gardez le tapis de course à l'intérieur, sans humidité et sans poussière. Ne mettez pas le tapis de course dans un garage ou dans un patio couvert, ou près d'un point d'eau.
6. Ne faites pas fonctionner le tapis de course dans des lieux où des produits aérosol sont utilisés ou lorsque de l'oxygène est administré.
7. Gardez les enfants de moins de 12 ans et les animaux éloignés du tapis de course à tout moment.
8. Le tapis de course ne doit être utilisé que par des personnes pesant moins de 110 kg.
9. Ne permettez jamais l'accès à plus d'une personne à la fois sur le tapis de course.
10. Portez des vêtements de sport appropriés durant l'utilisation du tapis de course. Ne portez pas de vêtements larges qui pourraient se coincer dans le tapis de course. Les vêtements de sport sont recommandés pour tous les utilisateurs ainsi que des chaussures de sport adaptées à la course à pied. N'utilisez jamais le tapis de course pieds nus, en sandales ou en chaussettes.
11. Lorsque vous branchez le cordon d'alimentation, branchez-le sur un raccordement avec une prise terre.
Aucun autre appareil ne devra être branché sur le même circuit. Un fusible de 10 ampères doit être utilisé.
12. Si une rallonge est nécessaire, utilisez seulement 3 - conducteurs, de calibre 14 (1 mm2) qui n'est plus de 2,0 m

13. Gardez le cordon d'alimentation loin des surfaces chauffées.

14. Ne déplacez jamais la courroie de marche lorsque l'appareil est allumé. Ne faites pas fonctionner le tapis de course si le cordon d'alimentation ou la fiche est endommagé, ou si le tapis de course ne fonctionne pas correctement.

15. Il est important de lire, de comprendre et de tester la procédure d'arrêt d'urgence avant d'utiliser le tapis de course.

16. Ne mettez jamais en marche le tapis de course pendant que vous vous tenez debout sur le tapis. Tenez toujours la main courante en utilisant l'appareil.

17. Le tapis de course est capable d'atteindre des vitesses élevées. Réglez la vitesse par petites pressions pour éviter des variations brutales de vitesse.

18. Ne laissez jamais le tapis de course sans surveillance lorsqu'il est en marche. Retirez toujours la clé à la fin de chaque utilisation. Lorsque le tapis de course n'est pas utilisé : débranchez le cordon d'alimentation, et mettez le commutateur en position arrêt.

19. Le capteur de pouls n'est pas un appareil à usage médical. Divers facteurs - dont votre mouvement - peuvent affecter la précision de lecture de la fréquence cardiaque. Le capteur de pouls est uniquement conçu comme une aide aux exercices pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque.

20. N'essayez pas de soulever, d'abaisser, ou de déplacer le tapis de course avant qu'il ne soit correctement assemblé. Vous devez être capable de soulever en toute sécurité 20 kg pour lever, abaisser, ou déplacer le tapis de course.

21. Lors du pliage ou du déplacement du tapis de course, assurez-vous que le loquet de rangement bloque l'armature en position de stockage.

22. Ne changez pas l'inclinaison du tapis de course en plaçant des objets sous le tapis de course.

23. Inspectez et serrez correctement toutes les parties du tapis de course régulièrement.

24. Ne laissez jamais tomber ou n'insérez aucun objet dans une ouverture du tapis de course.

25**. DANGER**: Débranchez toujours le cordon d'alimentation immédiatement après usage, avant de nettoyer le tapis de course, et avant d'effectuer les procédures d'entretien et de réglage décrites dans ce manuel. Ne retirez jamais le capot du moteur, sauf indication contraire d'un réparateur agréé. Tout entretien autre que les procédures décrites dans ce manuel doivent être effectuées par un réparateur agréé.

26. Ce tapis de course est destiné à un usage domestique seulement. Ne l'utilisez pas dans un contexte commercial, locatif ou institutionnel.

27. **AVERTISSEMENT:**

Si le cordon d'alimentation est endommagé, il doit être remplacé par le fabricant ou une personne qualifiée afin d'éviter tout accident. Cet appareil n'est pas destiné à être utilisé par des personnes (enfants compris) dont les capacités physiques, sensorielles ou mentales sont

amoindries, ou le manque d'expérience, sauf si elles sont supervisées ou instruits par une personne responsable de leur sécurité. Les enfants doivent être surveillés pour s'assurer qu'ils ne jouent pas avec l'appareil.

28. Installez le tapis de course sur une surface plane, avec une tension correspondant aux spécifications volt/Hz inscrites sur l'étiquette et reliée à une prise terre.

29. La température d'utilisation se situe entre 5 à 40 degrés Celsius. Si le tapis de course a été exposé au froid, laissez-le se réchauffer à température ambiante avant de le mettre en marche. Si vous l'utilisez immédiatement, vous risquez d'endommager la console d'affichage ou d'autres composants électriques.

1.1 Informations concernant la sécurité

ATTENTION!

N'UTILISEZ JAMAIS un disjoncteur à prise murale avec cet appareil.

Placez le cordon d'alimentation loin de toute partie mobile du tapis de course, y compris le mécanisme d'élévation et de roues de transport.

Ne retirez jamais aucune partie sans que l'alimentation soit d'abord déconnectée.

1.2 Information importante concernant l'utilisation

⥽ Les changements de vitesse et d'inclinaison ne se produisent pas immédiatement. Réglez la vitesse désirée sur l'ordinateur de la console et relâchez la touche de réglage. L'ordinateur répondra à l'ordre progressivement.

⥽ Faites preuve de prudence lors de la pratique d'autres activités (regarder la télévision, lire, etc.) en marchant sur le tapis de course. Ces distractions peuvent vous faire perdre l'équilibre ou vous écartez du centre de la bande de course, ce qui peut entraîner des blessures graves.

⥽ Afin de prévenir la perte d'équilibre et d'évitez des blessures graves, ne montez ou démontez JAMAIS le tapis de course pendant que la bande est en mouvement. Cet appareil commence par une très faible vitesse. Le fait de marcher même à basse vitesse sur le tapis doit être précédé de l'apprentissage du fonctionnement de la machine.

⥽ Lorsque vous changez d'options, tenez-vous toujours aux poignées de l'appareil.

⥽ Une clé de sécurité est fournie avec la machine. Si vous retirez la clé de sécurité, le tapis de course s'arrête automatiquement. Insérez la clé de sécurité permet de rétablir l'affichage.

⥽ Utilisez les touches de commande sans exercer une pression excessive sur les touches de

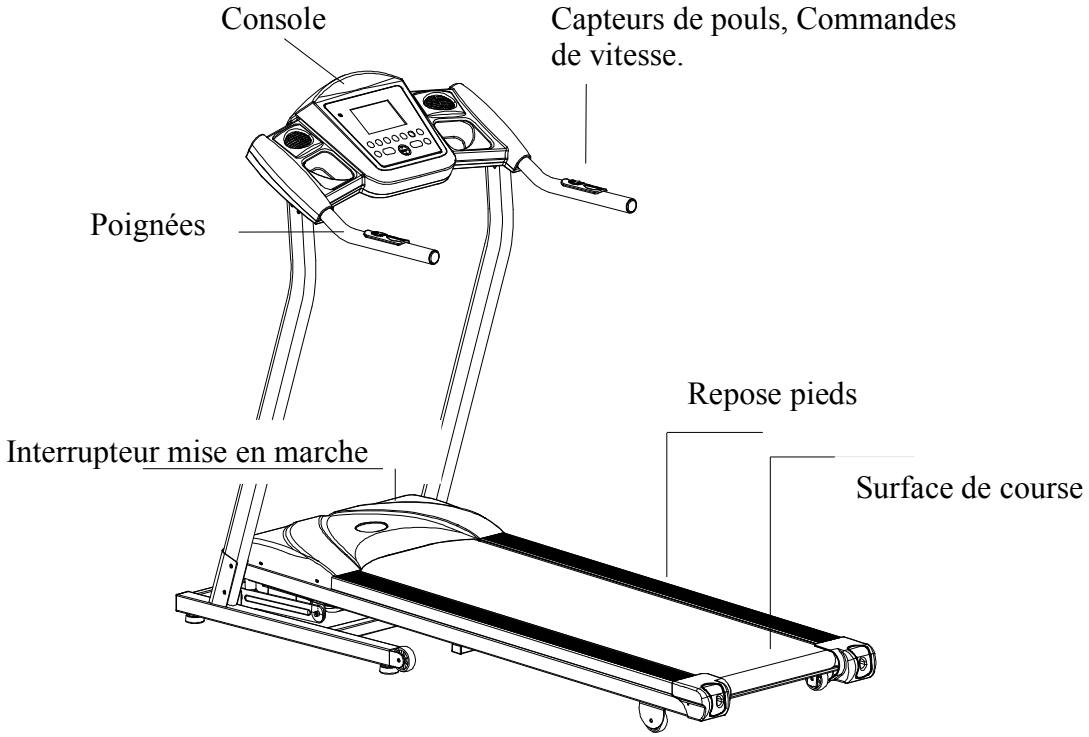
commande de la console. Elles sont précises et prévues pour fonctionner correctement avec une simple pression du doigt.

2. Brève description

Avec sa forme unique, élégante et design, ce tapis de course motorisé peut vous aider à garder la forme. Simple à ranger, il prend peu d'espace, et reste plié de façon sûre grâce à son ressort hydraulique.

Plage de vitesse: 1-16 km/h

Inclinaison: (3 positions)



3. Instructions d'utilisation

3.1 Description de la console

Marche /Arrêt

Sélection vitesse en km/h (accès rapide)

Bouton MODE

Vitesse + : pour augmenter la vitesse

Bouton Clear-Set

Clef de sécurité

1) MODE / PROGRAM

Allumez la machine, appuyez pour choisir des programmes prédéfinis P1-P24. Appuyez sur CLEAR / SET pour sortir.

(2) START / STOP

Allumez la machine, appuyez dessus pour commencer à courir. Lorsque le tapis fonctionne, appuyez dessus pour arrêter et enregistrer la course. Appuyez sur CLEAR / SET pour les informations enregistrées.

(3) CLEAR / SET

Allumez la machine, appuyez dessus pour choisir le temps, distance, calories, compte à rebours de formation. Lorsque le tapis fonctionne, appuyez pour effacer le temps, la distance et les calories.

(4) SPEED +

Lorsque le tapis fonctionne, appuyez pour augmenter la vitesse de 0,5 km / h. A la suite d'un appui prolongé la vitesse augmente progressivement.

(5) SPEED-

Lorsque le tapis fonctionne, appuyez pour diminuer la vitesse par 0.5km/h. A la suite d'un appui prolongé la vitesse décroit progressivement.

(6) RACCOURCI VITESSE

Lorsque le tapis fonctionne, appuyez sur les boutons pour choisir la vitesse en Km/h.

• **L'entraînement compte à rebours:** allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET pour accéder aux comptes à rebours suivants : temps / distance / calorie.

Appuyez à nouveau sur CLEAR / SET pour quitter.

• TEMPS compte à rebours d'entraînement: allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET Le chiffre du temps clignote, montrant 30:00. Appuyez sur SPEED +, - pour choisir le temps entre le 5-99 minutes. Appuyez sur START / STOP pour démarrer à la vitesse de 1,0 km / h. La vitesse peut être réglée en appuyant sur SPEED +, -. La machine s'arrête lorsque le temps indiqué est 00:00.

• DISTANCE compte à rebours d'entraînement: allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET deux fois, Le chiffre de la distance clignote, montrant 1.0 km. Appuyez sur SPEED +, - de choisir la distance entre 1.0-9.0 kilomètres. Appuyez sur START / STOP pour démarrer à la vitesse de 1.0km/h. La vitesse peut être ajustée en appuyant sur SPEED + ou -. La machine s'arrête lorsque la distance indique 0,00.

• CALORIES compte à rebours d'entraînement: allumez la machine, appuyez sur CLEAR / SET trois fois, le chiffre des calories clignote, montrant 50cal. Appuyez sur SPEED +, - pour choisir le nombre de calories entre 10-9990CAL. Appuyez sur START / STOP pour démarrer à la vitesse de 1.0km/h. . La vitesse peut être ajusté en appuyant sur SPEED +, -. La machine s'arrête lorsque calories indique 0.

3.2 Mise en route

Branchez le tapis de course à une prise murale, puis rallumez l'interrupteur situé à l'avant du tapis de course en dessous du bouclier moteur. Assurez-vous que la clé de sécurité est installée, car le tapis de course ne s'allume pas sans elle. Lorsque l'appareil est allumé, l'écran est prêt à fonctionner.

3.3Auto-vérification

Lorsque vous utilisez le tapis pour la première fois, il est nécessaire de laisser la machine effectuer un auto-contrôle.

Retirez la clé de sécurité puis appuyez sur MODE, maintenez le bouton enfoncé, puis insérez la clé de sécurité à nouveau, la machine passe à l'état d'auto-contrôle. Au cours de cet état, en appuyant sur START / STOP deux fois, la machine commence à effectuer l'auto-contrôle. Il s'arrête automatiquement une fois la vérification terminée.

Note: Ne montez pas sur la machine pendant l'auto-contrôle.

3.4 Démarrage rapide

⥽ Appuyez sur la touche START / STOP pour démarrer le tapis à 1,0 km /h, puis ajustez à la vitesse désirée en utilisant le '+' ou '-'. Vous pouvez également utiliser les touches de vitesse rapide (2,4, 6 ,8,10,12) pour ajuster la vitesse. Vous pouvez également utiliser «SPEED + ou SPEED-» ou régler la vitesse sur la main courante.

Pour ralentir le tapis de course, appuyez et maintenez la touche «SPEED –« à la vitesse désirée.

Lorsque le tapis est en fonction, appuyez sur START / STOP, le tapis va progressivement ralentir.

⥽ Lorsque le tapis est en fonction, appuyez sur CLEAR / SET pour remettre à zéro l'heure, la distance, les calories.

3.5 Fonction inclinaison

Inclinaison manuelle de trois niveaux différents à l'avant du tapis.

3.6 Fonction capteurs de pouls

Tenez les deux capteurs d'impulsions en acier inoxydable dans les poignées, le pouls. La fenêtre (Heart Rate) de la console affiche votre fréquence cardiaque pendant l'entraînement dans les 15 secondes.

Note: Vous devez tenir les deux poignées en acier inoxydable pour pouvoir afficher votre pouls.

3.7 Affichage calories

Affiche le nombre de calories brûlées de manière cumulative à un moment donné au cours de votre séance d'entraînement.

Note: Ceci n'est qu'une indication approximative utilisée pour la comparaison des exercices de différentes sessions, qui ne peuvent pas être utilisées pour un usage médicale.

3.8 Tapis de course pliable et dépliable

3.8.1 Pliage

Soulevez la partie arrière de la planche cadre avec la main jusqu'à ce que vous entendiez un bruit léger, ce qui signifie que le système de pliage a été verrouillé. Le tapis de course ne peut pas être tourné dans la direction opposée dès lors.

3.8.2 Dépliage

Placez le tapis de course plié dans une zone spacieuse. Soulevez la partie arrière de la planche, puis cliquez sur le ressort pour déplier la machine. Éloignez-vous de plus de 1,5 mètres et relâchez-la. Elle s'ouvrira automatiquement.

3.8.3 Transport

Soulevez délicatement le tapis de course par le rouleau arrière. Saisissez les deux embouts latéraux, et roulez le tapis de course de suite.

3.9 Opérations programmables

Chaque programme a un niveau prédéfini de vitesse maximale qui est affichée quand un programme est sélectionné. La vitesse préprogrammée sera affichée dans la fenêtre de vitesse. Chaque programme est composé de changements de vitesses.

3.10 Sélection d'un programme

1°) Allumez la machine, appuyez sur "MODE" pour choisir le programme voulu, puis appuyez et relâchez «START / STOP» pour lancer le programme avec des valeurs par défaut.

2°) La fenêtre de vitesse affiche désormais la vitesse présélectionnée du programme sélectionné.

3°) Après chaque minute la vitesse peut être modifiée automatiquement en fonction des programmes, et peut être modifiée manuellement. 3 secondes avant la fin du programme un signal sonore retentit trois fois, puis le tapis de course s'arrêtera.

P1,speed(km/h)

5	5	6	6	6	6	7	7	8	8

P2,speed(km/h)

5	5	8	8	7	7	6	6	5	5

P3,speed(km/h)

5	6	8	6	8	10	7	12	10	6

P4,speed(km/h)

5	6	10	11	12	12	11	10	6	5

P5,speed(km/h)

5	10	6	12	8	8	8	8	10	5

P6,speed(km/h)

5	8	10	12	8	8	9	10	8	5

P7,speed(km/h)

5	5	6	6	9	9	12	12	12	12

P8,speed(km/h)

6	6	8	8	10	10	6	6	5	5

P9,speed(km/h)

6	10	10	10	10	10	10	10	10	6

P10,speed(km/h)

6	8	11	11	11	11	8	10	11	6

P11,speed(km/h)

6	12	12	10	8	6	8	10	12	6

P12,speed(km/h)

5	10	8	12	6	12	10	12	10	6

P13,speed(km/h)

6	6	6	6	8	8	11	12	12	12

P14,speed(km/h)

6	8	12	12	12	12	10	8	8	8

P15,speed(km/h)

6	6	8	8	8	10	10	10	8	8

P16,speed(km/h)

5	11	11	11	10	10	10	8	12	12

P17,speed(km/h)

5	10	6	8	8	8	10	10	10	8

P18,speed(km/h)

8	11	12	12	11	8	10	12	10	8

P19,speed(km/h)

5	5	6	6	7	7	9	9	10	10

P20,speed(km/h)

8	9	10	10	9	8	7	6	6	6

P21,speed(km/h)

5	5	8	6	6	10	8	8	12	6

P22,speed(km/h)

6	9	9	9	10	10	6	5	10	10

P23,speed(km/h)

6	6	5	8	8	6	10	10	7	5

P24,speed(km/h)

8	9	10	11	9	6	8	9	10	6

4. Entretien

Un nettoyage et un graissage régulier doivent être faits pour prolonger la durée de vie de ce produit. Le rendement de votre tapis de course est maximisé lorsque la bande de roulement et le tapis sont tenus aussi propres que possible.

AVERTISSEMENT: la friction, tapis /structure peut jouer un rôle majeur dans le fonctionnement et la durée de vie de votre tapis de course. C'est pourquoi nous vous recommandons de constamment lubrifier ce point de friction afin de prolonger la durée de vie de votre tapis de course. Nous vous recommandons d'utiliser une graisse silicone prévue pour les tapis de course. L'ABSENCE D'ENTRETIEN PEUT ANNULER LA GARANTIE.

AVERTISSEMENT: Débranchez le cordon électrique avant entretien.

AVERTISSEMENT : Arrêtez le tapis avant de le plier.

4.1 Nettoyage général

Utilisez un chiffon doux et humide pour essuyer le bord de la bande de roulement et la zone entre le bord du tapis et le cadre. Un savon doux avec de l'eau avec une brosse en nylon permet de nettoyer le dessus du tapis. Cette tâche doit être effectuée une fois par mois. Laissez sécher avant de réutiliser le tapis. Conservez l'appareil dans un lieu propre et sec afin de garantir son bon fonctionnement.

Une fois par an, vous devez retirer le bouclier moteur et enlever la poussière qui peut s'y accumuler.

4.2 Entretien général

• Vérifiez les pièces d'usure avant d'utiliser la machine.

• Remplacez le tapis en cas d'usure et toute autre pièce défectueuse.

• En cas de doute, n'utilisez pas le tapis de course et contactez notre service d'assistance téléphonique.

Prenez soin de protéger vos tapis et sols en cas de fuite d'huile. Ce produit est une machine qui contient des pièces mobiles qui ont été lubrifiées pour un bon fonctionnement.

4.3 Lubrification

Le frottement du tapis et de la structure peut jouer un rôle majeur dans la fonction et la vie de votre tapis de course. Nous vous recommandons de toujours lubrifier ce point de friction afin de prolonger la durée de vie de votre tapis de course.

Vous devez appliquer le lubrifiant environ après les 40 premières heures de fonctionnement.

Nous recommandons la lubrification de la plate-forme selon le rythme suivant:

Utilisation légère (moins de 3 heures par semaine) tous les 6 mois

Utilisation moyenne (3-5 heures par semaine) tous les 3 mois

Utilisation intensive (plus de 5 heures par semaine) toutes les 6-8 semaines.

Voir ci-dessous les procédures pour la lubrification:

1. Utilisez un chiffon doux et sec pour essuyer la zone située entre la bande et la planche.
2. Étalez le lubrifiant sur la surface intérieure de la bande et la planche de façon égale

(assurez-vous que la machine est hors tension et que l'appareil est débranché).

3. Lubrifiez périodiquement les rouleaux avant et arrière pour les maintenir en bon état

Si le tapis de course est bien entretenu, il est possible de s'attendre plus de 1200 heures d'utilisation avant qu'une nouvelle lubrification soit nécessaire.

4.4 Comment vérifier la bonne lubrification du tapis ?

1. Débranchez l'alimentation principale.
2. Pliez le tapis de course vers le haut dans la position de stockage.
3. Palpez la surface arrière du tapis de course.

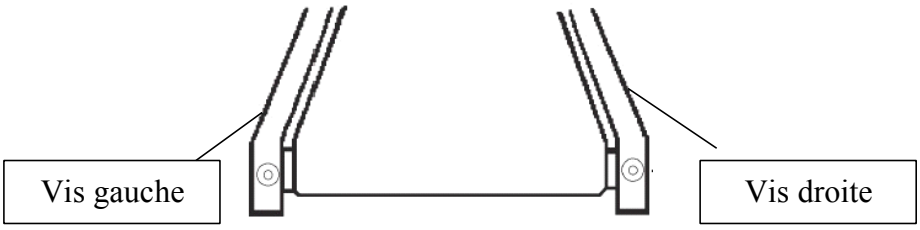
Si la surface est lisse au toucher, aucune lubrification supplémentaire n'est nécessaire.

Si la surface est sèche au toucher, appliquez un lubrifiant silicone approprié.

Nous vous recommandons d'utiliser un spray à base de silicone pour augmenter la durée de vie de votre tapis de course. Ce produit est disponible chez les détaillants de sport ou dans un magasin de matériel sportif.

4.5 Tension de la bande de course

Il est très important pour les coureurs de disposer d'une surface lisse et régulière pendant la course. Le réglage doit être fait à partir de la droite vers la gauche au niveau du rouleau arrière afin d'ajuster la tension avec la clé hexagonale fournie avec les accessoires. La vis de réglage est située à l'extrémité des rails comme indiqué dans le schéma ci-dessous:



Remarque: le réglage se fait par la petite cale sur les embouts.

Serrez suffisamment le rouleau arrière pour empêcher la rouleau avant de glisser. Tournez à la fois les vis droite et gauche dans le sens des aiguilles d'une montre et vérifiez la bonne tension. Lorsqu'un ajustement de la tension du tapis est effectué, vous devez également procéder à un ajustement pour compenser la variation de tension de la courroie.

NE SERREZ PAS TROP - Un serrage excessif peut endommager le tapis et provoquer une défaillance prématurée des roulements.

4.6 Centrage de la bande de course

Ce tapis de course est conçu pour garder la bande raisonnablement centrée en cours d'utilisation. Il est normal que certaines bandes dérivent d'un côté tandis que la bande est en marche sans que personne ne soit dessus. Après quelques minutes d'utilisation, la ceinture doit avoir tendance à se centrer. Si lors de l'utilisation, la bande continue à se déplacer vers un côté, des ajustements sont nécessaires. Les procédures sont les suivantes:

▲D'abord réglez la vitesse sur la position plus basse.

▲ Puis observez de quel côté le tapis se déplace.

Si le tapis se déplace à droite, serrez le boulon de droite et desserrez le boulon de gauche à l'aide de la clé hexagonale de 6mm (fournie) jusqu'à ce que le tapis soit centré sur lui-même.

Si le tapis se déplace à gauche, serrez le boulon de gauche et desserrez le boulon de droit à l'aide de la clé hexagonale de 6mm, jusqu'à ce que le tapis soit centré. Lors du réglage de la bande à l'aide de la clé hexagonale de 6mm, il est important d'ajuster la bande par moitié de tour. Des réglages trop répétés du tapis peuvent causer des dommages au tapis.

5. DEPANNAGE

Ce tapis de course est conçu pour s'arrêter automatiquement en cas de défaillance électrique afin d'éviter toute blessure et tout dommage sur la machine (moteur IE).

Lorsque le tapis de course se comporte de manière erratique, réinitialisez le tapis de course. Éteignez l'appareil, attendez 1 minute puis rallumez-le en appuyant sur le bouton d'alimentation.

Si, après avoir réinitialisé le tapis de course celui-ci ne fonctionne toujours pas correctement, veuillez exécuter l'analyse d'auto-contrôle (se référer à auto-contrôle) pour un diagnostic du problème.

5.1 Message d'alerte

Avant toute intervention sur le tapis de course, assurez-vous que l'appareil est éteint et que la prise est débranchée.

N'utilisez pas de rallonges car cela pourrait diminuer la puissance et mener à des pannes.

E0: la clé de sécurité n'est pas en position

Insérez la clé de sécurité dans la machine.

E1: Pas de signal du contrôleur ou du capteur de vitesse

1. Vérifiez l'état des câbles et assurez-vous que toutes les fiches sont connectées entre le contrôleur de moteur et d'affichage.

2. Vérifiez que le capteur de vitesse et l'aimant sont dans un alignement correct et qu'il n'y ait aucun obstacle sur l'aimant. (L'aimant peut être trouvé sur le rouleau avant, près de la courroie du moteur).
3. Si le tapis de course démarre puis affiche l'erreur E1 après 10 secondes, il faut remplacer le capteur de vitesse.
4. Si le tapis ne bouge pas, il faut remplacer le contrôleur.

E3: l'échec d'auto-contrôle

1. Si le tapis ne bouge pas, il faut remplacer le contrôleur.
2. Veillez à ce que toutes les fiches soient connectées entre le contrôleur de moteur et d'affichage.
3. Vérifiez que le capteur de vitesse et l'aimant sont dans un alignement correct et qu'il n'y a aucun obstacle sur l'aimant. (L'aimant peut être trouvé sur le rouleau avant, près de la courroie du moteur).

E4 : Pas d'alimentation

1. Vérifiez les fusibles (Ils sont situés sur le contrôleur sous le couvercle du moteur)
2. Prise de courant : Vérifiez- la (branchez un autre appareil sur la prise de courant pour vérifier qu'elle fonctionne correctement).
3. Vérifiez le Câble d'alimentation (Il vous faudra peut-être contacter un électricien).

6. Guide d'exercices

NOTEZ: Avant de commencer tout programme d'exercice, consultez votre médecin. Cela est particulièrement important si vous avez plus de 45 ans ou si vous avez des problèmes de santé préexistants.

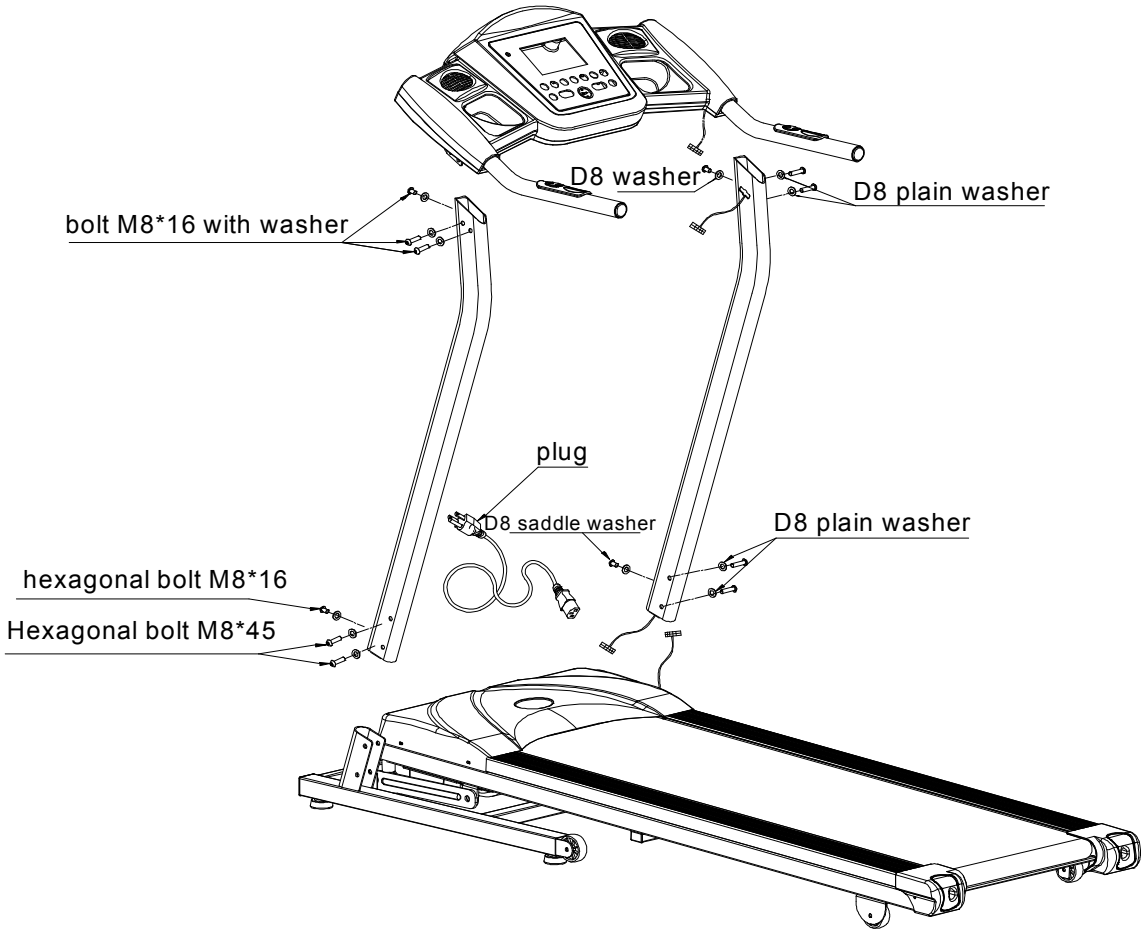
Les capteurs de pouls ne sont pas des dispositifs médicaux. Divers facteurs, y compris les mouvements de l'utilisateur, peuvent affecter la précision des lectures de la fréquence cardiaque. Les capteurs d'impulsions sont destinés uniquement comme aide d'exercice pour déterminer les tendances de la fréquence cardiaque en général.

L'exercice est un excellent moyen pour contrôler votre poids, améliorer votre condition physique et réduire l'effet du vieillissement et du stress. La voie vers le succès est de faire de l'exercice une partie régulière et agréable de votre vie quotidienne.

L'état de votre cœur, poumons et la façon dont ils sont efficaces dans la distribution d'oxygène par le sang vers les muscles est un facteur important de votre condition physique. Vos muscles utilisent cet oxygène pour fournir suffisamment d'énergie pour votre activité quotidienne. C'est

ce qu'on appelle l'activité aérobique. Lorsque vous êtes en forme, votre cœur bat beaucoup moins de fois par minute ce qui réduit l'usure de votre cœur.

Plus vous serez en forme et plus heureux vous serez.



D8 : rondelles

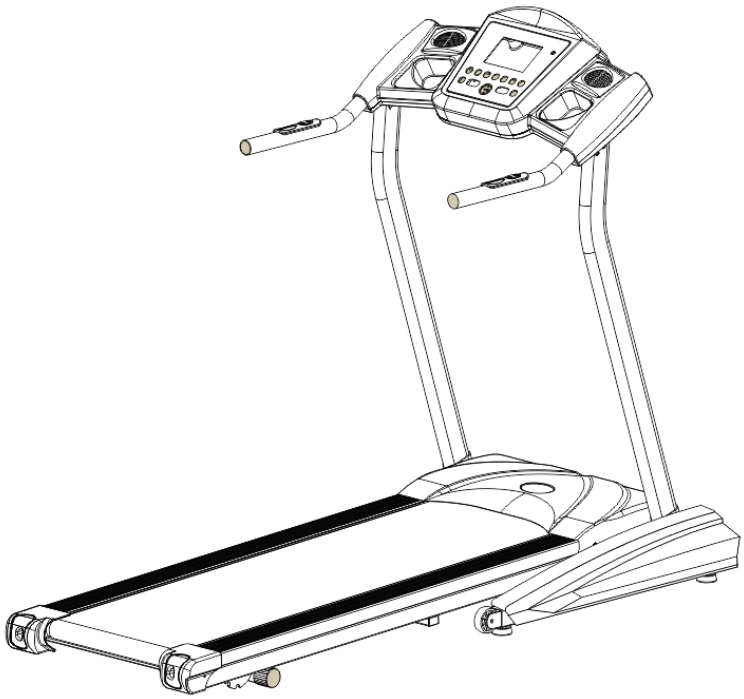
M8 : vis

7.Guide d'installation

Ce manuel a été rédigé avec soin cependant il peut contenir des erreurs, veuillez nous en excuser. Les images du produit sur l'emballage ne soient pas exactement les mêmes que ce à quoi ressemble votre tapis de course, dans ce cas veuillez considérer votre tapis de course comme la référence la plus à jour.

Manual H 220 Run100

,



Este artículo es DE ALTA POTENCIA. NO EMPLEAR la MISMA SALIDA CON OTRO APARATO ELECTRODOMÉSTICO DE ALTA POTENCIA como la climatización etc. Por favor, elija una salida exclusivamente para la máquina y asegúrese que el fusible es un 10A.

El producto puede ligeramente variar de la foto debido a modificaciones del modelo.

Índices

1. Consignas importantes de seguridad

1.1 Informaciones importantes relativas a la electricidad

1.2 Informaciones importantes relativas al uso

2. Descripción breve

3. Instrucciones sobre el uso

3.1 Descripción de la consola

3.2 Puesta en marcha

3.3 Autocontrol

3.4 Inicio rápido

3.5 Función inclinación

3.6 Función captadores de pulso

3.7 Visualización calorías

3.8 Cinta de correr plegable y despegable

3.8.1 Dispositivo de plegado

3.8.2 Desplegado

3.8.3 Transporte

3.9 Operaciones programables

3.10 Selección de un programa

4. Mantenimiento

4.1 Limpieza general

4.2 Mantenimiento general

4.3 Lubrificación

4.4 Cómo verificar la buena lubrificación de la cinta de correr

4.5 Tensión de la banda de carrera

4.6 Centrado de la banda de carrera

5. Reparación

5.1 Señales de alarma

6. Guía de ejercicios

7. Guía de instalación

1. CONSIGNAS DE SEGURIDAD IMPORTANTES

ADVERTENCIA: Para reducir el riesgo de lesiones graves, lea todas las precauciones e instrucciones importantes de este manual y todas los advertencias que se observan en su máquina para correr, antes de utilizarla. Nuestra responsabilidad no es comprometida para las lesiones personales o los daños a la propiedad que ocurran por el uso de este producto o a través del mismo.

1-Antes de comenzar éste o cualquier programa de ejercicios, consulte à su médico. Esto es muy importante especialmente para personas mayores de 45 anos o que tengan problemas de salud preexistentes.
2-Es la responsabilidad del propietario asegurarse de que todos los usuarios de la máquina para correr estén adecuadamente informados sobre todos los avisos y precauciones necesarios.
3-Use la máquina para correr solamente como se describe.
4-Coloque la máquina para correr en una superficie plana, con al menos 2,4 m de espacio libre en la parte trasera y 0, 6 m en cada lado. No coloque la máquina para correr sobre una superficie que pueda bloquear cualquier apertura de aire. Para proteger el piso o la alfombra de cualquier daño, coloque un tapete debajo de la máquina para correr.
5-Guarde la máquina para correr en un lugar cerrado, lejos del polvo y la humedad. No guarde la máquina para correr en el garaje o en un patio cubierto o cerca de agua.
6-No utilice la máquina para correr en lugares en donde se usen aerosoles o donde se administre oxígeno.
7-Mantenga a los niños menores de 12 anos y animales domésticos alejados de la máquina para correr a todo momento.
8-La máquina para correr deberá ser usada solamente por personas cuyo peso sea de 110 kg. O menos.
9-Nunca permita que más de une persona use la máquina para correr al mismo tiempo.
10-Vista un vestuario apropiado cuando use la máquina para correr. No use ropa suelta que pueda engancharse en cualquier parte de la máquina para correr. Ropa de deporte ajustada es recomendable para hombres y mujeres. Utilice siempre calzado de deporte. Nunca use la máquina para correr descalzo en calcetines o sandalias.
11-Cuando conecte el polo de tierra, enchufe el cable eléctrico en un circuito de tierra. Ningún otro aparato deberá estar conectado al mismo circuito. Un fusible de 10 amperios debe ser utilizado.
12-Si necesita un cable de extensión, use solo un 3- conductor de calibre 1 mm² y de 2 m o menos de largo.
13-Mantenga el cable eléctrico lejos de superficies calientes.
14-Nunca ponga en movimiento la banda para caminar minetras que el aparato esté **encendido**. No ponga a funcionar su máquina para correr si el cable eléctrico o el enchufe están funcionando correctamente.
15-Lea, entienda, y pruebe el procedimiento de detención de emergencia antes de usar la máquina para correr.
16-Nunca ponga en funcionamiento la máquina para correr mientras esté parado en la banda para caminar. Sujete siempre la baranda cuando haga ejercicios en la máquina para correr.
17-La máquina para correr es capaz de alcanzar altas velocidades. Ajuste la velocidad gradualmente para evitar cambios repentinos de velocidad.
18- Nunca deje de vigilar la máquina para correr cuando esté funcionando. Siempre extraiga la llave, desenchufe el cable eléctrico y coloque el interruptor en posición de apagar cuando la máquina para correr no se esté utilizando.
19-El sensor de pulso no es un dispositivo médico. Varios factores, incluyendo el mismo movimiento de la persona haciendo ejercicio, pueden afectar la exactitud de la lectura del pulso. El sensor está diseñado únicamente como ayuda para el ejercicio, determinando el ritmo cardiaco usual en general.
20-No trate de levantar, bajar, o mover la máquina para correr hasta que no esté correctamente ensamblada. Usted debe poder levantar cómodamente 20 kg para elevar, bajar, o mover la máquina para correr.

21-Cuando pliegue o mueva la máquina para correr, asegúrese que el pasador de almacenamiento esté sosteniendo la armadura fijamente en la posición de almacenamiento.
22-No cambia la inclinación de la máquina poniendo objetos bajo la cinta de correr.
23-Inspeccione y apriete apropiadamente todas las piezas de la máquina para correr regularmente.
24-Nunca deje caer objetos en ninguna abertura de la máquina para correr.
25-PELIGRO: Desconecte siempre el cable eléctrico después de usar la maquina para correr, antes de limpiarla, y antes de realizar operaciones de mantenimiento o ajuste descritos en este manual. Nunca quite la cubierta del motor a menos que sea bajo la dirección de un representante de servicio autorizado. Otros servicios que no estén incluidos en los procedimientos de este manual se deben llevar a cabo solamente por un representante de servicio autorizado.
26-Esta máquina para correr esté diseñada para su uso dentro del hogar solamente. No use esta máquina para correr en ningún entorno comercial, de alquiler o institucional.
27-ADVERTENCIA: Si el cordón de alimentación es dañado, debe ser reemplazado por el fabricante, su agente de servicio o la persona apropiada para evitar un aparato que no convendría. Este aparato no es destinado a ser utilizado por personas (incluyendo los niños) con disminuidas capacidades físicas, sensoriales o mentales, o que faltan de experiencia, a menos que hubieran sido supervisadas o que hubieran recibido instrucciones de una persona responsable de su seguridad en cuanto a la utilización del aparato. Los niños deben ser vigilados para asegurarse que no juegan con el aparato.
28-Instale la máquina en una superficie plana con una tensión correcta (Hz) que se señala sobre la etiqueta de la máquina como toma de tierra.
29-La temperatura interior: de 5 a 40 grados. Si la cinta de correr ha sido expuesta al frío, dejarla recalentarse a temperatura ambiente antes de encender el aparato. Si usted no lo hace, puede dañar la consola u otros componentes eléctricos.

1.1 INFORMACIONES IMPORTANTES RELATIVAS A LA SECURIDAD ELECTRICA

¡ATENCIÓN!

≒ Nunca utilizar un interruptor de circuito por falta a tierra. Colocar el cordón de alimentación lejos de toda parte móvil de la máquina, incluido el mecanismo de elevación y de las ruedas de transporte.

≒ Nunca retire ninguna cubierta sin desconectar primero la alimentación.

1.2 INFORMACIONES IMPORTANTES RELATIVSA AL USO

≒ Los cambios de velocidad y de inclinación no se producen inmediatamente. Ajuste la velocidad deseada con el ordenador de la consola y afloje la tecla de arreglo. El ordenador responderá a la orden progresivamente.

≒ Haga prueba de prudencia en el momento de la práctica de otras actividades marchando sobre la cinta de correr, así como mirar la televisión, leer, etc. Estas distracciones pueden hacerle perder el equilibrio o apartar su marcha del centro de la cinta de correr, lo que puede provocar heridas graves.

≒ Con el fin de prevenir la pérdida de equilibrio y el sufrimiento debido a cualquieras heridas graves, NUNCA subir o desmontar la cinta de correr mientras que la banda está en movimiento. Esta unidad comienza con una velocidad muy baja. El hecho de marchar en velocidad baja sobre la cinta de correr debe ser también precedido por el aprendizaje del funcionamiento de la máquina.

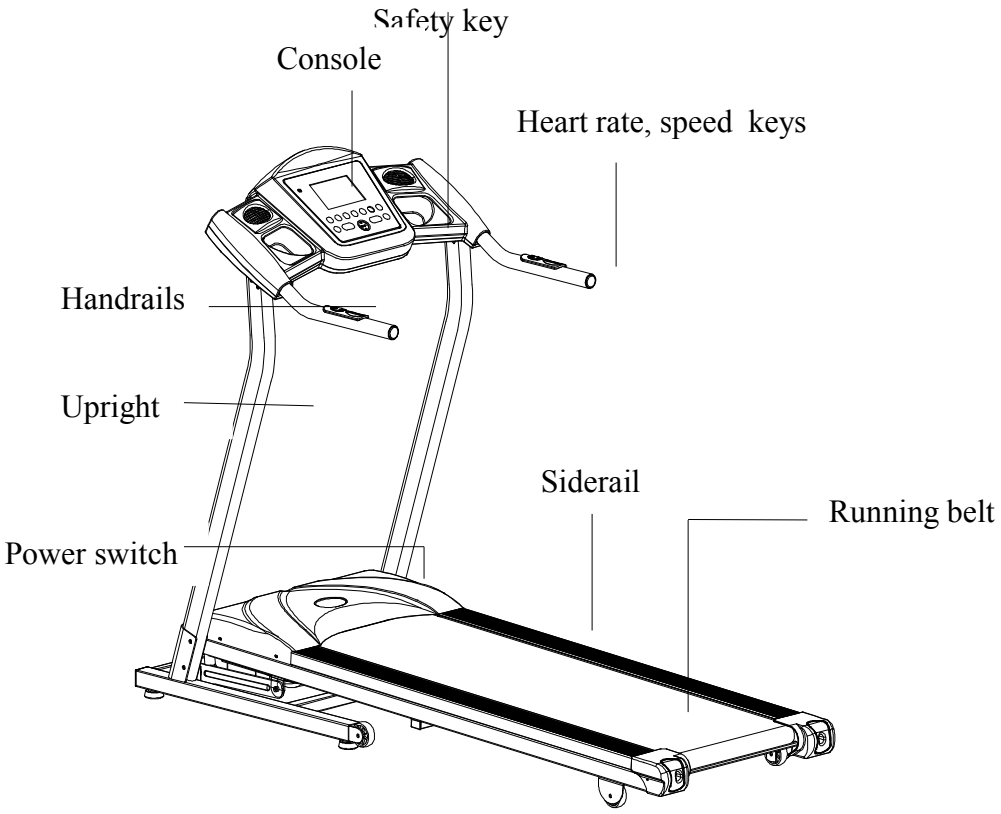
≒ Siempre cogerse en la baranda en el momento de los cambios de control.

≒ Una llave de seguridad es proveída con la máquina. Retirar la llave de seguridad para la correa de marcha, la cinta de correr se para automáticamente. Inserte la llave de seguridad permite restablecer la visualización.

≒ No es necesario aplicar una presión excesiva sobre las teclas de control de la consola. Están previstos para funcionar correctamente con precisión con una ligera presióndel dedo.

2. DESCRIPCION BREVE

Esta cinta de correr motorizada puede ayudarle a lograr su objetivo de mantenerse en forma. Con su forma única, elegante y digna, necesita poco espacio una vez plegada gracias al muelle.
Velocidad: 1.0-16 kmh
Niveles de inclinación manual: 3 levels



3. INSTRUCCIONES RELATIVAS AL USO

3.1 DESCRIPTION DE LA CONSOLA

1) MODE

Encienda la máquina, apriete para escoger los programas predefinidos P1-P24. Apriete CLEAR / SET para salir.

(2) START / STOP

Encienda la máquina y apriete la tecla para empezar a correr. Durante la carrera, aprietela para parar y registrar la carrera. Apriete CLEAR / SET para borrar el historial.

(3) CLEAR / SET

Encienda la máquina, apoye sobre la tecla para elegir la duración, la distancia y las calorías. Durante la carrera, borrar la duración, la distancia y las calorías.

(4) SPEED +

Durante la carrera, apriete para aumentar la velocidad cada vez de 0,5 km/h. En consecuencia de un apoyo prolongado, la velocidad aumenta progresivamente.

(5) SPEED -

Durante la carrera, apriete para disminuir la velocidad cada vez de 0,5 km/h. En consecuencia de un apoyo prolongado, la velocidad regresa progresivamente.

(6) QUICK SPEED

Velocidad 2,4,6,8,10,12, durante la carrera, apriete la tecla para escoger la velocidad.

(7) SPEED + sobre la baranda

Durante la carrera, apriete la tecla para aumentar la velocidad de 0,5 km/h cada vez. En consecuencia de un apoyo prolongado, la velocidad aumenta progresivamente.

(8) SPEED - sobre la baranda

Durante la carrera, apriete la tecla para disminuir la velocidad de 0,5 km/h cada vez. En consecuencia de un apoyo prolongado, la velocidad disminuye progresivamente.

Guía de funcionamiento:

• El entrenamiento cuenta atrás: encienda la máquina, apriete la tecla CLEAR / SET para entrar el tiempo de entrenamiento cuenta atrás, apriete de nuevo para entrar la distancia de entrenamiento cuenta atrás, apriete una vez más para entrar CALORIE de entrenamiento cuenta atrás. Por fin, apriete CLEAR / SET para irse.

• TIME entrenamiento cuenta atrás: encienda la máquina, apriete a CLEAR / SET para que parpadee el tiempo, mostrando 30:00. Apriete SPEED +, - para elegir entre 5 y 99 minutos. Apriete START / STOP para comenzar a un velocidad de 1.0 km/h. La velocidad puede ser ajustada apretando SPEED +, -. La máquina se para cuando la distancia indica 0.00.

• DISTANCE entrenamiento cuenta atrás: encienda la máquina, apriete CLEAR / SET dos veces, para que parpadee la distancia, mostrando 1.0 km. Apriete SPEED +, - para escoger la distancia entre 1.0 y 9.0 kilómetros. Apriete START / STOP para comenzar a una velocidad de 1.0 km/h. La velocidad puede ser ajustada apretando SPEED +,-. La máquina se para cuando la distancia indica 0.00.

• CALORIE entrenamiento cuenta atrás: encienda la máquina, apriete CLEAR / SET tres veces para que parpadeen, mostrando 50 CAL. Apriete SPEED +, - para escoger las calorías entra 10 y 9990 CAL. Apriete START / STOP para comenzar a un velocidad de 1.0 km/h. La velocidad puede ser ajustada apretando SPEED +,-. La máquina se para cuando las calorías indican 0.00.

3.2 PUESTA EN MARCHA

Enchufe la cinta de correr a una toma mural, luego vuelva a encender el interruptor situado delante de la máquina debajo del escudo del motor. Asegúrese que la llave de seguridad está

instalada porque la máquina no se enciende sin ella. Cuando el aparato es encendido, la pantalla está dispuesta a funcionar.

3.3 AUTOCONTROL

Cuando usted utiliza la máquina por primera vez, es necesario dejar la máquina perseguir el autocontrol:

Retirar la llave de seguridad, apriete MODE, mantenga, luego inserte la llave de seguridad de nuevo, la máquina pasa en el estado de autocontrol. Durante este estado, apretando el botón START / STOP dos veces, la máquina comienza el autocontrol. Se para automáticamente al cabo del autocontrol.
Nota: no subir sobre la máquina durante el autocontrol.

3.4 COMIENZO RAPIDO

≒ Apriete la tecla START / STOP para accionar el movimiento de la banda, primero a 1.0 km/h, luego ajustar la velocidad deseada utilizando '+' o '-'. Usted también puede utilizar las teclas de velocidad rápida para ajustar la velocidad. Usted también puede utilizar "velocidad+" o "velocidad -" o ajustar la velocidad sobre la baranda.
Para disminuir la velocidad de la máquina, apoye y mantenga la tecla directa " velocidad - " para obtener la velocidad deseada.
≒ Usted también puede escoger la velocidad ajustando las siguientes llaves: 2,4,6,8,10,12.
En estado de funcionamiento, con una presión del botón START / STOP, la correa de marcha va a disminuir progresivamente.
≒ En estado de funcionamiento, una presión del botón CLEAR / SET reinicializa la duración, la distancia, las calorías.

3.5 FUNCION INCLINACION

Inclinación manual de tres niveles diferentes.

3.6 FUNCION CAPTADORES DE PUSLO

Tener ambos captadores de impulsos inoxidable de acero en las barandas, la ventana de la consola presentando el nivel de pulso (frecuencia cardiaca) mostrará su frecuencia cardiaca durante la sesión de entrenamiento en 15 segundos. Nota: usted debe utilizar a ambos captadores de acero inoxidables para poder visualizar su pulso.

3.7 VISUZUALIZACION DE LAS CALORIAS

Permite visualizar la cantidad de calorías quemadas de manera acumulativa en un momento dado en el curso de su sesión de entrenamiento.

Nota: esto es sólo una indicación aproximada utilizada para la comparación de los ejercicios de diferentes sesiones que no pueden ser utilizados para fines médicos.

3.8 CINTA DE CORRER PLEGABLE Y DESPLEGABLE

3.8.1 EL PLEGADO

En primer lugar, levante la parte trasera del bastidor con la mano hasta que usted oiga un ruido ligero, lo que significa que el sistema de plegado ha sido encerrado. Desde entonces, la máquina no puede ser girada en la dirección opuesta.

3.8.2 DESPLIEGUE

Colocar la cinta de correr plegada en una zona espaciosa. Levantar la parte trasera de la armadura con su mano, luego haga clic en el muelle para desplegar la máquina. Por favor, asegúrese de tomar bastante distancia, por lo menos 1.5 metros, y aflójela, luego se abrirá automáticamente.

3.8.3 TRANSPORTE

Levante delicadamente la cinta de correr por el parte del rodillo trasero, cogiendo ambas conteras laterales, y por fin arregle la cinta de correr haciendo rodarla.

3.9 OPERACIONES PROGRAMABLES

Cada programa tiene un nivel predefinido de velocidad máxima que se visualiza cuando una sesión de entrenamiento es escogida. La velocidad que el programa seleccionado alcanza será visualizada en la ventana de velocidad. Cada programa tiene varios cambios de velocidades.

3.10 SELECCIÓN DE UN PROGRAMA

⥽ Enciende la máquina, apriete "MODE" para escoger el programa deseado, luego apoye y afloje "START / STOP " para lanzar el programa con valores por defecto.

⥽ Desde entonces, la ventana de velocidad muestra la velocidad preseleccionada por el programa seleccionado.

≒ Después de cada minuto la velocidad puede ser modificada automáticamente según los programas, y puede ser modificada manualmente. Una señal acústica resuena tres veces 3 segundos antes del fin del programa. Luego la máquina se parará.

P1,speed(km/h)

5	5	6	6	6	6	7	7	8	8

P2,speed(km/h)

5	5	8	8	7	7	6	6	5	5

P3,speed(km/h)

5	6	8	6	8	10	7	12	10	6

P4,speed(km/h)

5	6	10	11	12	12	11	10	6	5

P5,speed(km/h)

5	10	6	12	8	8	8	8	10	5

P6,speed(km/h)

5	8	10	12	8	8	9	10	8	5

P7,speed(km/h)

5	5	6	6	9	9	12	12	12	12

P8,speed(km/h)

6	6	8	8	10	10	6	6	5	5

P9,speed(km/h)

6	10	10	10	10	10	10	10	10	6

P10,speed(km/h)

6	8	11	11	11	11	8	10	11	6

P11,speed(km/h)

6	12	12	10	8	6	8	10	12	6

P12,speed(km/h)

5	10	8	12	6	12	10	12	10	6

P13,speed(km/h)

6	6	6	6	8	8	11	12	12	12

P14,speed(km/h)

6	8	12	12	12	12	10	8	8	8

P15,speed(km/h)

6	6	8	8	8	10	10	10	8	8

P16,speed(km/h)

5	11	11	11	10	10	10	8	12	12

P17,speed(km/h)

5	10	6	8	8	8	10	10	10	8

P18,speed(km/h)

8	11	12	12	11	8	10	12	10	8

P19,speed(km/h)

5	5	6	6	7	7	9	9	10	10

P20,speed(km/h)

8	9	10	10	9	8	7	6	6	6

P21,speed(km/h)

5	5	8	6	6	10	8	8	12	6
P22,speed(km/h)									
6	9	9	9	10	10	6	5	10	10
P23,speed(km/h)									
6	6	5	8	8	6	10	10	7	5
P24,speed(km/h)									
8	9	10	11	9	6	8	9	10	6

4. MANTENIMIENTO

Una limpieza y una lubricación regular deben ser hechas para extender la vida útil de este producto. El rendimiento de su cinta de correr es maximizado cuando la banda y la armadura quedán lo más limpio posible.

ADVERTENCIA: la fricción banda / estructura puede desempeñar un papel relevante en el funcionamiento y la vida útil de su máquina y por eso le recomendamos lubricar constantemente este punto de fricción con el fin de prolongar la vida útil de su cinta de correr. NO HACER ESTO PODRÍA ANULAR LA GARANTÍA.

ADVERTENCIA: desenchufe el cordón eléctrico antes de realizar el mantenimiento.

ADVERTENCIA: pare la máquina antes de plegarlo.

4.1 LIMPIEZA GENERAL

≒ Utilice un paño suave y húmedo para limpiar la banda y la zona entre la banda y la armadura. Un jabón suave con agua y un cepillo de nylon permiten limpiar la parte exterior de la banda. Esta tarea debe ser efectuada cada mes. Dejar secarse antes de reutilizar la cinta.

≒ Cada mes, limpiar el fondo de su cinta para impedir que el polvo se instale. Cada año, usted deberá retirar la protección negra del motor y vaciarla de la suciedad que puede acumularse allí.

4.2 MANTENIMIENTO GENERAL

· Verificar las piezas para desgaste antes de utilizar la máquina.

· Siempre reemplazar la banda en caso de desgaste y cualquier otro elemento en caso de pieza defectuosa.

· En caso de duda, no utilizar la cinta de correr y póngase en contacto con nuestro servicio de asistencia telefónica.

. Ocúpese de proteger la cinta y los suelos en caso de huida. Este producto es una máquina que contiene piezas móviles que han sido lubricadas y que podrían huir.

4.3 LUBRIFICACION

La fricción banda / estructura puede desempeñar un papel relevante en la función y la vida útil de su cinta de correr y por eso le recomendamos lubricar siempre este punto de fricción con el fin de prolongar esta vida útil.

Usted debe aplicar la lubrificación aproximadamente después de las 40 primeras horas de funcionamiento. Recomendamos la lubrificación de la plataforma según el calendario siguiente:

Utilización ligera (menos de 3 horas a la semana) cada 6 meses

Utilización normal (3-5 horas a la semana) cada 3 meses

Utilización intensiva (más de 5 horas a la semana) cada 6-8 semanas.

Ver más abajo los procedimientos para la lubrificación:

1. Utilice un paño dulce y seco para secar la zona situada entre la banda y la armadura.
2. Repartir el lubrificante en la parte interior de la banda y de la armadura (asegúrerse que la máquina esté fuera de tensión y que la alimentación sea desenchufada).
3. Lubrique periódicamente las ruletas anteras y traseras para mantenerlas a velocidad de punta.

Si la banda de la cinta de correr / armadura / rodillo quedan bastante limpios, se puede esperar más de 1200 horas de utilización antes de que otras limpiezas sean necesarias.

4.4 ¿Cómo VERIFICAR LA BUENA LUBRIFICACION DE LA MAQUINA?

1. Desenchufe la alimentación principal.
2. Plege la cinta de correr para ponerla en posición de almacenamiento.
3. Palpe la superficie trasera de la banda de carrera.

Si la superficie es lisa al tacto, ninguna lubrificación suplementaria es necesaria.

Si la superficie es seca al tacto, aplicar un lubrificante de silicona apropiado.

Le recomendamos utilizar un pulverizador a base de silicona para aumentar la vida útil de su cinta de correr. Esto puede ser comprado a su minorista de deporte o en una tienda de material deportivo.

4.5 TENSION DE LA BANDA DE CARRERA

Ajuste de la tensión de la banda - Es muy importante para los corredores con el fin de ofrecer una superficie lisa y regular durante el entrenamiento. El arreglo debe hacerse a partir de la derecha y de la izquierda del rodillo trasero para ajustar la tensión con la llave hexagonal

abastecida en el paquete de piezas. El tornillo de arreglo está situado en la extremidad de los carriles como indicado en el diagrama siguiente:

Observación: el arreglo se hace con la pequeña cala sobre las conteras.

Apretar el rodillo trasero suficientemente para impedir el deslizamiento de la ruleta antera. Gire al mismo tiempo el perno de izquierda y el de derecho en el sentido de las agujas de un reloj y verifique la buena tensión. Cuando un ajuste de la tensión de la correa es efectuado, usted también debe proceder a un ajuste de control para compensar la variación de tensión de la correa.
NO APRETAR DEMASIADO - Una presión excesiva puede dañar la correa y provocar un fallo prematuro de las rodaduras.

4.6 CENTRADO DE LA BANDA DE CARRERA

Esta cinta de correr es concebida para guardar la banda bien centrada durante la utilización. Es normal que ciertas bandas deriven de un lado mientras que la banda está en marcha sin que alguien sea arriba. Después de algunos minutos de utilización, la banda debe tender a centrarse. Si durante la utilización la banda continúa desplazándose hacia un lado, ajustes son necesarios. Los procedimientos son los siguientes:
▲ En primero lugar, ajustar en la velocidad más baja.
▲ En segundo lugar, observar de qué lado la banda se mueve.
Si la banda se mueve a la derecha, apriete el perno de derecha y afloje el perno de izquierda con la ayuda de llaves hexagonales de 6 mm hasta que la banda sea centrada en sí mismo; si la banda se desplaza a la izquierda, apriete el perno de izquierda y afloje el perno de derecho con la llave hexagonal de 6 mm, hasta que la banda sea centrada. Durante el arreglo de la banda y con la ayuda de las llaves hexagonales de 6 mm, es importante ajustar la banda realizando

cada vez medio tornos de llave. Demasiados arreglos de la banda pueden causar daños a la cinta de correr.

5. REPARACIÓN

Esta cinta de correr es concebida de modo que, en el caso de un fallo eléctrico, la máquina se apaga automáticamente para evitar toda herida del usuario y para evitar cualquier daño a la máquina (motor IE).

Cuando la cinta de correr se comporta de manera errática, basta con reinicializar la máquina poniendo el aparato fuera de tensión, esperar 1 minuto, y luego encendiendo el interruptor de alimentación.

Si, después de haber reinicializado la máquina, todavía no funciona correctamente, por favor ejecute el análisis de autocontrol (referirse a "Autocontrol") para identificar el tipo de problema y de error que la máquina puede encontrar.

5.1 SENALES DE ALARMA

Antes de realizar cualquier intervención sobre la cinta de correr, asegúrese que el aparato sea apagado y que la toma sea retirada del enchufe.

No utilizar añadidos porque esto podría conducir a disminuir la potencia y llevar a averías.

E0: la llave de seguridad no está en posición

Poner la llave de seguridad en la posición.

E1: ninguna señal del controlador o del captador de velocidad

1. Verificar el estado de los cables y asegurarse que todas las fichas son conectadas entre el controlador de motor y de visualización.
2. Verifique que el captador de velocidad y el imán están en una alineación correcta y que no existe ningún obstáculo sobre el imán. (El imán se situa sobre el rodillo delantero, cerca de la correa del motor).
3. Si la banda de carrera se desplaza y que luego aparece el error E1 después de 10 segundos, reemplazar al captador de velocidad.
4. Si la banda de rodadura no se mueve, reemplazar al controlador.

E3: El fracaso del autocontrol

1. Si la banda de rodadura no se mueve, reemplazar al controlador.
2. Velar por que todas las fichas sean enchufadas entre el controlador de motor y de visualización.
3. Verifique que el captador de velocidad y el imán están en una alineación correcta y que no hay ningún obstáculo sobre el imán. (El imán se situa sobre el rodillo delantero, cerca de la correa del motor).

E4: Ninguna alimentación

1. Verifique los fusibles (están situados sobre el controlador bajo la tapa del motor)
2. El enchufe: verifíquelo (enchufe otro aparato sobre el enchufe para verificar que funciona correctamente).
3. Verifique el cable de alimentación (usted deberá posiblemente ponerse en contacto con un electricista).

6. Guía de ejercicios

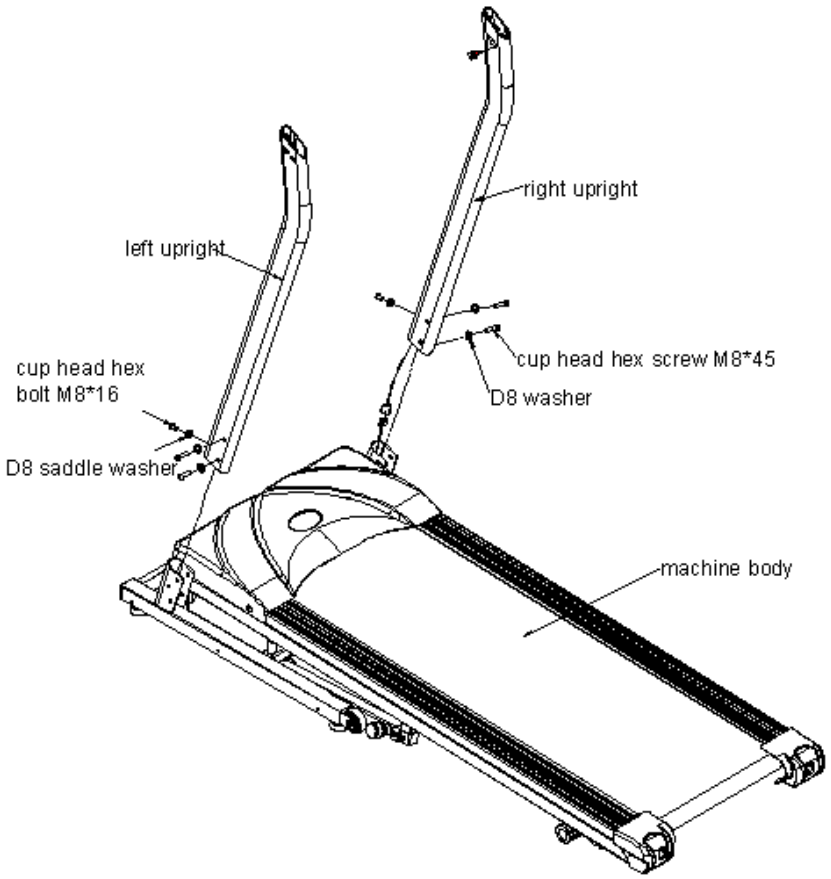
ANOTE: antes de comenzar cualquier programa de ejercicio, consulte a su médico. Esto es particularmente importante si usted tiene más de 45 años o si usted tiene problemas preexistentes de salud.
Los captadores de pulso no son unos dispositivos médicos. Factores diversos, incluido los movimientos del usuario, pueden afectar la precisión de las lecturas de la frecuencia cardíaca. Los captadores de impulsos son únicamente una ayuda de ejercicio para determinar las tendencias de la frecuencia cardíaca en general.

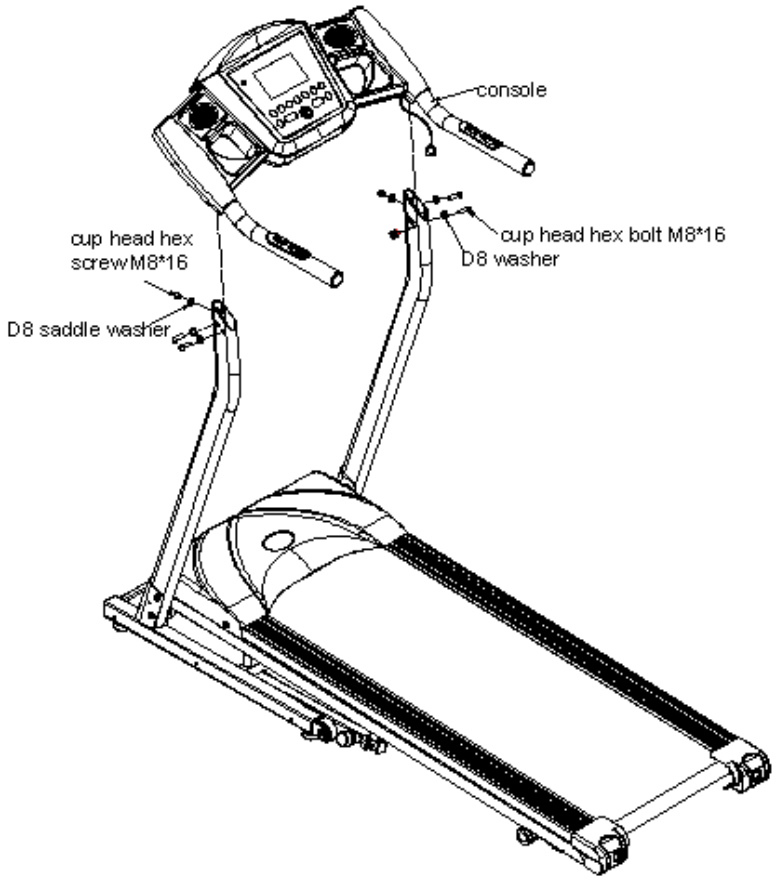
El ejercicio es un medio excelente para controlar su peso, mejorar sus condiciones físicas y reducir el efecto del envejecimiento y del estrés. La ruta del éxito comienza en hacer del ejercicio un placer regular y agradable que forma parte de su vida diaria.

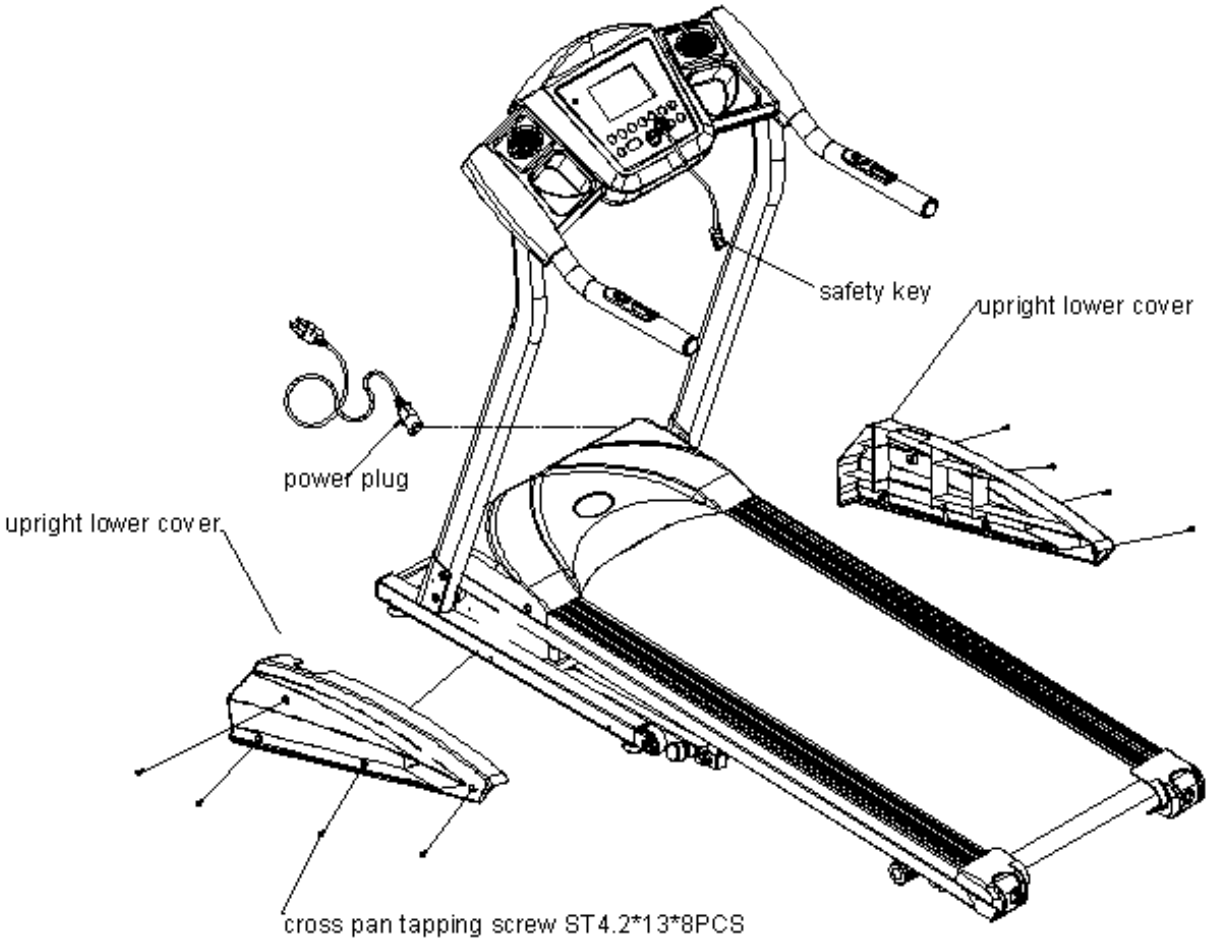
El estado de su corazón, de sus pulmones y el modo en el que son eficaces en la distribución de oxígeno por la sangre hacia los músculos es un factor importante de sus condiciones físicas. Sus músculos utilizan este oxígeno para abastecer bastante de energía para su actividad diaria. Es lo que se llama la actividad aeróbica. Cuando usted está en forma, su corazón no necesitará trabajar tanto. Latirá cada vez más lentamente reduciendo así el desgaste de su corazón.

Así como se puede constatar, cuanto más usted es sano, cuanto más se sentirá usted mejor y en buen salud.

7. GUIA DE INSTALACION




console
cup head hex bolt M8*16
D8 washer
cup head hex screw M8*16
D8 saddle washer

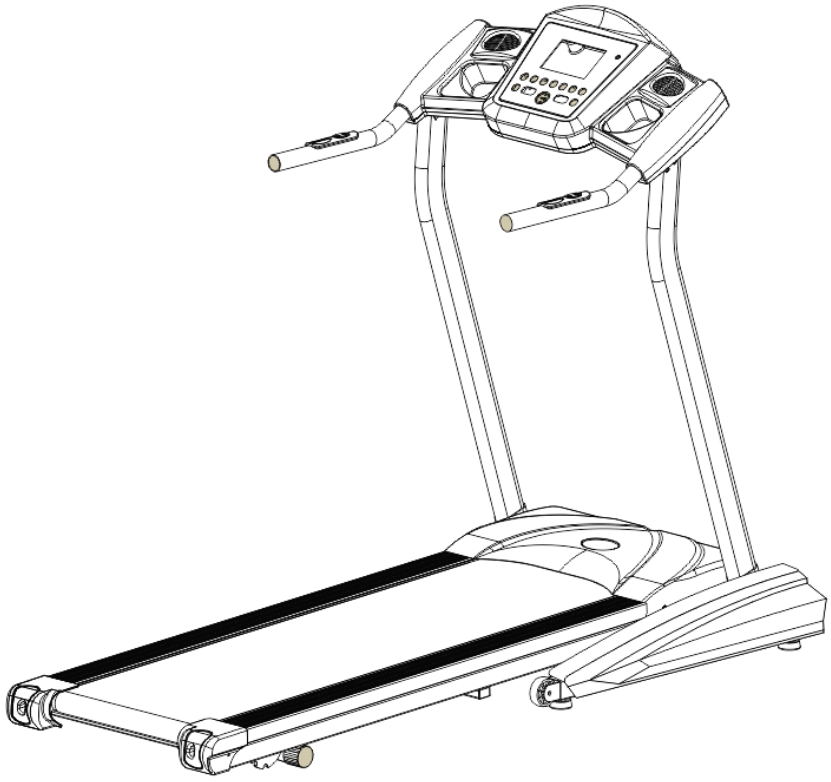


Este manual ha sido redactado con cuidado sin embargo puede contener errores y por eso le rogamos que usted nos excuse. Si las imagenes son diferentes del producto, por favor considere su producto como la réferencia définitiva y correcta.

Por favor, anote que si cambios en la función y las especificaciones de este producto son realizados los clientes no reciben notificaciones de estas modificaciones.

USER'S MANUAL

RUN 100



This is HIGH-POWER item; please DO NOT USE THE SAME OUTLET WITH OTHER HIGH-POWER HOUSEHOLD APPLIANCE like air-conditioning etc.
Please choose an outlet exclusively for the machine and make sure the fuse is 10A.

Product may vary slightly from the item pictured due to model upgrades

Contents

1.IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS....35
1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION....38
1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS....38
2.BRIEF DESCRIPTION....39
3. OPERATING INSTRUCTION....40
3.1 Keys for Meter Panel....40
3.2 Getting Started....42
3.3 Self-Checking....42
3.4 Quick-Start Operation....42
3.5 Incline Feature....42
3.6 Pulse Grip Feature....42
3.7 Calorie Display....43
3.8 Folding and Unfolding Treadmill....43
3.8.1 Folding....43
3.8.2 Unfolding....43
3.8.3 Transport....43
3.9 Programmable Operations....43
3.10 To Select a Program....43
4. MAINTENANCE....45
- General Cleaning....45
- General Care....45

4.3 Belt/Deck/Roller Lubrication....45
4.4 How to check the running mat for proper lubrication....46
4.5 Belt Adjustment Belt Tension Adjustment-:....46
4.6 Belt Tracking Adjustment....47
5. TROUBLE SHOOTING....47
6. EXERCISE GUIDE....51
7. INSTALLATION GUIDE....57

1.IMPORTANT SAFETY INSTRUCTIONS

WARNING: To reduce the risk of serious injury, read all important precautions and instructions in this manual and all warnings on your treadmill before using your treadmill. We assume no responsibility for personal injury or property damage sustained by or through the use of this product.

1. Before beginning this or any exercise program, consult your physician. This is especially important for persons over age 45 or persons with pre-existing health problems.

2. It is the responsibility of the owner to ensure that all users of this treadmill are adequately informed of all warnings and precautions.

3. Use the treadmill only as described in this manual.

4. Place the treadmill on a level surface, with at least 8 ft. (2.4 m) of clearance behind it and 2 ft. (0.6 m) on each side. Do not place the treadmill on a surface that blocks any air openings. To protect the floor or carpet from damage, place a mat under the treadmill.

5. Keep the treadmill indoors, away from moisture and dust. Do not put the treadmill in a garage or covered patio, or near water.

6. Do not operate the treadmill where aerosol products are used or where oxygen is being administered.

7. Keep children under age 12 and pets away from the treadmill at all times.

8. The treadmill should be used only by persons weighing (110 kg) or less.

9. Never allow more than one person on the treadmill at a time.

10. Wear appropriate exercise clothes while using the treadmill. Do not wear loose clothes that could become caught in the treadmill. Athletic support clothes are recommended for both men and women. Always wear athletic shoes; never use the treadmill with bare feet, wearing only stockings, or in sandals.

11. When connecting the power cord , plug the power cord into an earthed circuit. No other appliance should be on the same circuit. A 10 amp fuse should be used.

12. If an extension cord is needed, use only a 3- conductor, 14-gauge (1 mm2) cord that is no longer than 6.5 ft. (2.0m)

13. Keep the power cord away from heated surfaces.

14. Never move the walking belt while the power is plugged on. Do not operate the treadmill if the power cord or plug is damaged, or if the treadmill is not working properly.

15. Read, understand, and test the emergency stop procedure before using the treadmill .

16. Never start the treadmill while you are standing on the walking belt. Always hold the handrails while using the treadmill.

17. The treadmill is capable of high speeds. Adjust the speed in small increments to avoid sudden jumps in speed.

18. Never leave the treadmill unattended while it is running. Always remove the key, unplug the power cord, and switch the reset/off circuit breaker to the off position when the treadmill is not in use.

19. The pulse sensor is not a medical device. Various factors, including your movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensor is intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

20. Do not attempt to raise, lower, or move the treadmill until it is properly assembled. You must be able to safely lift 45 lbs. (20 kg) to raise, lower, or move the treadmill.

21. When folding or moving the treadmill, make sure that the storage latch is holding the frame securely in the storage position.

22. Do not change the incline of the treadmill by placing objects under the treadmill.

23. Inspect and properly tighten all parts of the treadmill regularly.

24. Never drop or insert any object into any opening on the treadmill.

25. **DANGER:** Always unplug the power cord immediately after use, before cleaning the treadmill, and before performing the maintenance and adjustment procedures described in this manual. Never remove the motor hood unless instructed to do so by an authorized service representative. Servicing other than the procedures in this manual should be performed by an authorized service representative only.

26. This treadmill is intended for in-home use only. Do not use this treadmill in any commercial, rental, or institutional setting.

27. **WARNING:**

If the supply cord is damaged, it must be replaced by the manufacturer,its service agen t or similarly qualified persons in order to avoid a hazard.This appliance is not intende d for use by persons (including children) with reduced physical, sensory or mental capabilities, or lack of experience and knowladge,

unless they have been given supervision or instruction concerning use of the applianc e by a person responsible for their safety. Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.

28. Install the treadmill on a flat level surface with a suitable volt/Hz which marked in the machine label, grounded outlet.

29. Allowed temperature: 5 to 40 degrees. If the treadmill has been exposed to cold temperatures,allow it to warm to room temperature before turning on the power. If you do not do this, you may damage the console displays or other electrical components.

1.1 IMPORTANT ELECTRICAL INFORMATION

WARNING!

NEVER use a ground fault circuit interrupt (GFCI) wall outlet with this treadmill. Route the power cord away from any moving part of the treadmill including the elevation mechanism and transport wheels.

NEVER remove any cover without first disconnecting AC power.

1.2 IMPORTANT OPERATION INSTRUCTIONS

Understand that changes in speed and incline do not occur immediately. Set your desired speed on the computer console and release the adjustment key. The computer will obey the command gradually.

Use caution while participating in other activities while walking on your treadmill; such as watching television, reading, etc. These distractions may cause you to lose balance or stray from walking in the centre of the belt; which may result in serious injury.

In order to prevent losing balance and suffering unexpected injury, **NEVER** mount or dismount the treadmill while the belt is moving. This unit starts with a very low speed. Simply standing on the belt during slow acceleration is proper after you have learned to operate this machine.

Always hold on to handrail while making control changes.

A safety key is provided with this machine. Remove the safety key will stop the walking belt; the treadmill will shut off automatically. Insert the safety key will reset the display.

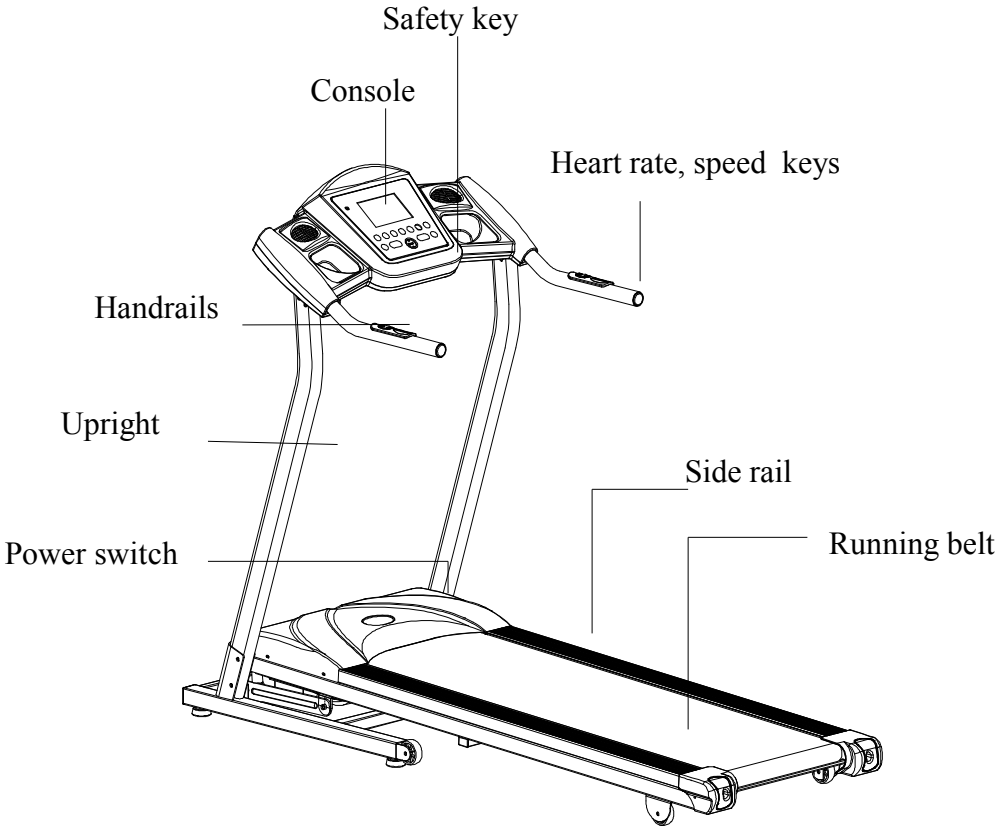
Do not use excessive pressure on console control keys. They are precision set to function properly with little finger pressure.

2.BRIEF DESCRIPTION

This motorized treadmill can help complete your goal of keeping fit. Together with the unique, elegant and dignified shape, it takes a little space when folded by gasoline spring.

Speed range: 1.0-16km/h

Manual incline: 3 levels



3. OPERATING INSTRUCTION

3.1 Keys for Meter Panel

(1）MODE

Power on the machine, press it to choose pre-set programs P1-P24. Press CLEAR/SET to exit.

2）CLEAR/SET

Power on the machine, press it to choose time,distance,calorie count-down training. When running, clear up time,distance and calorie.

3）START/STOP

Power on the machine, press it to start running. When running,press it to stop and record the running. Press CLEAR/SET to clear up the record.

4）SPEED +

When running, press it to increase speed by 0.5km/h. Hold on it, speed is increased continuously.

5）SPEED –

When running, press it to decrease speed by 0.5km/h.Hold on it, speed is deceased continuously.

（6）QUICK SPEED

Speed 2,4,6,8,12, when running, press it to choose speed.

（7）SPEED + in the handrail

When running, press it to increase speed by 0.5km/h. Hold on it, speed is increased continuously.

（8）SPEED – in the handrail

When running, press it to decrease speed by 0.5km/h.Hold on it, speed is deceased continuously.

User's Mode Operation

Count-down training: power on the machine, press CLEAR/SET to enter TIME count-down training, press it again to enter DISTANCE count-down training, press it once more to enter CALORIE count-down training. Finally press CLEAR/SET to exit.

TIME count-down training: power on the machine, press CLEAR/SET, TIME figure glitering, showing 30:00. Press SPEED+,- to choose the time between 5-99minutes. Press START/STOP to start at speed of 1.0km/h. Speed can be adjusted by pressing SPEED+,-. The machine stops when time shows 00:00.

DISTANCE count-down traing: power on the machine, press CLEAR/SET two times, distance figure glitering, showing 1.0km. Press SPEED+,- to choose the distance between 1.0-9.0km. Press START/STOP to start at speed of 1.0km/h.Speed can be adjusted by pressing SPEED+,-. The machine stops when distance shows 0.00.

CALORIE count-down training: Power on the machine, press CLEAR/SET three times, calorie figure glitering, showing 50CAL. Press SPEED+,- to choose the calorie between 10-9990CAL. Press START/STOP to start at speed of 1.0km/h.Speed can be adjusted by pressing SPEED+,-. The machine stops when calorie shows 0.

3.2 Getting Started

Power the treadmill on by plugging it into an appropriate wall outlet, then turn on the power switch located at the front of the treadmill below the motor shield.
Ensure that the **safety key** is installed, as the treadmill will not power on without it.
When the power is turned on, the display is ready for operation.

3.3 Self-Checking

When using for the first time, it is necessary to make the machine carry on self-check:

Remove the safety key, press *MODE* and hold, then insert the safety key again, the machine enters into self-checking state. During this state, pressing *START/STOP* two times , the machine begins to self –check. It stops automatically after self-checking.

Note: Don't stand on the machine when self-checking.

3.4 Quick-Start Operation

Press and release the *START/STOP* to begin belt movement, at 1.0 Km/h, then adjust to the desired speed using the '+' or '-'. You may also use the quick speed keys to adjust the speed. You can also use 'speed +' or 'speed -'to adjust the speed on handrail.

To slow the treadmill down, press and hold the 'speed -' key to desired speed. You may also press the rapid speed adjust keys: 2,4,6,8,10 and 12.

In a state of running, single press *START/STOP*, the walking belt will gradually slow down.

In the state of running, single press *CLEAR/SET* will reset time, distance, calorie.

3.5 Incline Feature

Manual incline : 3 levels

3.6 Pulse Grip Feature

Hold on both stainless steel pulse sensors in the handrails, the The Pulse (Heart Rate) console window will display your current heart rate during the workout within 15 seconds . Note: You must use both stainless steel sensors to display your pulse.

3.7 Calorie Display

Displays the cumulative calories burned at any given time during your workout.
Note: This is only a rough guide used for comparison of different exercise sessions, which cannot be used for medical purposes.

3.8 Folding and Unfolding Treadmill

3.8.1 Folding

Pull out the latch on the left side, meanwhile lift the back part of the frame board with your hand till you hear a light sound, which means the folding system has been locked. Running board can't be turned to the opposite direction now.

3.8.2 Unfolding

Place the folded treadmill in a spacious area. Hold on the back part of the frame board with your hand, meanwhile pull out the latch on the left side. Please stand back for more than 1.5 meters and release it, then it will open automatically.

3.8.3 Transport

Carefully lift the treadmill at the rear roller area, grasping the two side end caps, and roll the treadmill away.

3.9 Programmable Operations

Each preset program has a maximum speed level that is displayed when a desired workout is chosen. The speed that the particular program will achieve will be displayed in the Speed window. Each program has various speed changes throughout.

3.10 To Select a Program

Power on the machine, press '*MODE'* to choose desired program, then press and release '*START/STOP'* to begin the program with default values.

The speed window will now be showing the preset speed of the selected program rom P1-P24.

After every one minute speed can be altered automatically according to the programs, and can be altered manually. 3 Seconds before the ending of program a buzzer will sound three times, then the running belt will come to a stop.

P1,speed(km/h)

5	5	6	6	6	6	7	7	8	8

P2,speed(km/h)

5	5	8	8	7	7	6	6	5	5

P3,speed(km/h)

5	6	8	6	8	10	7	12	10	6

P4,speed(km/h)

5	6	10	11	12	12	11	10	6	5

P5,speed(km/h)

5	10	6	12	8	8	8	8	10	5

P6,speed(km/h)

5	8	10	12	8	8	9	10	8	5

P7,speed(km/h)

5	5	6	6	9	9	12	12	12	12

P8,speed(km/h)

6	6	8	8	10	10	6	6	5	5

P9,speed(km/h)

6	10	10	10	10	10	10	10	10	6

P10,speed(km/h)

6	8	11	11	11	11	8	10	11	6

P11,speed(km/h)

6	12	12	10	8	6	8	10	12	6

P12,speed(km/h)

5	10	8	12	6	12	10	12	10	6

P13,speed(km/h)

6	6	6	6	8	8	11	12	12	12

P14,speed(km/h)

6	8	12	12	12	12	10	8	8	8

P15,speed(km/h)

6	6	8	8	8	10	10	10	8	8

P16,speed(km/h)

5	11	11	11	10	10	10	8	12	12

P17,speed(km/h)

5	10	6	8	8	8	10	10	10	8

P18,speed(km/h)

8	11	12	12	11	8	10	12	10	8

P19,speed(km/h)

5	5	6	6	7	7	9	9	10	10

P20,speed(km/h)

8	9	10	10	9	8	7	6	6	6

P21,speed(km/h)

5	5	8	6	6	10	8	8	12	6

P22,speed(km/h)

6	9	9	9	10	10	6	5	10	10

P23,speed(km/h)

6	6	5	8	8	6	10	10	7	5

P24,speed(km/h)

8	9	10	11	9	6	8	9	10	6

4. MAINTENANCE

Reasonable cleaning/lubricating should be made to extend the life time of this unit. Performance is maximized when the belt and mat are kept as clean as possible.

WARNING: THE MAT/DECK FRICTION MAY PLAY A MAJOR ROLE IN THE FUNCTION AND LIFE OF YOUR TREADMILL AND THAT IS WHY WE RECOMMEND YOU CONSTANTLY LUBRICATE THIS FRICTION POINT TO PROLONG THE USEFUL LIFE OF YOUR TREADMILL. FAILING TO DO THIS MAY VOID YOUR WARRANTY.

WARNING: UNPLUG POWER CORD BEFORE MAINTENANCE.

WARNING: STOP TREADMILL BEFORE FOLDING.

- **General Cleaning**

Use a soft, damp cloth to wipe the edge of the belt and the area between the belt edge and frame. A mild soap and water solution along with a nylon scrub brush will clean the top of the textured belt. This task should be done once a month. Allow to dry before using.

On a monthly basis, vacuum underneath your treadmill to prevent dust build up. Once a year, you should remove the black motor shield and vacuum out dirt that may accumulate.

- **General Care**

Check parts for wear before use.

Always replace the mat if worn and any other defective parts.

If in doubt do not use the treadmill and contact our helpline.

TAKE CARE TO PROTECT CARPETS AND FLOOR in case of leakages. This product is a machine that contains moving parts which have been greased / lubricated and could leak.

4.3 Belt/Deck/Roller Lubrication

The mat/deck friction may play a major role in the function and life of your treadmill and that is why we recommend you constantly lubricate this friction point to prolong the useful life of your treadmill.

You should apply the lubrication after approximately the first 40 hours of operation. We recommend lubrication of the deck according to the following timetable:

Light use (less that 3 hours per week) every 6 months

Medium use (3-5 hours a week) every 3 months

Heavy use (more than 5 hours per week) every 6-8 weeks.

See below procedures for lubricating:

1. Use a soft, dry cloth to wipe the area between the belt and deck.
2. Spread lubricant onto the inside surface of belt and deck evenly (make sure the machine is turned off and power is disconnected).
3. Periodically lubricate the front and rear rollers to keep them at there peak performance.

If the treadmill belt/deck/roller is kept reasonably clean it is possible to expect over 1200 hours before additional re-lubing is necessary.

4.4 How to check the running mat for proper lubrication

1. Disconnect the main power supply.
2. Fold the treadmill up into the storage position.
3. Feel the back surface of the running mat.

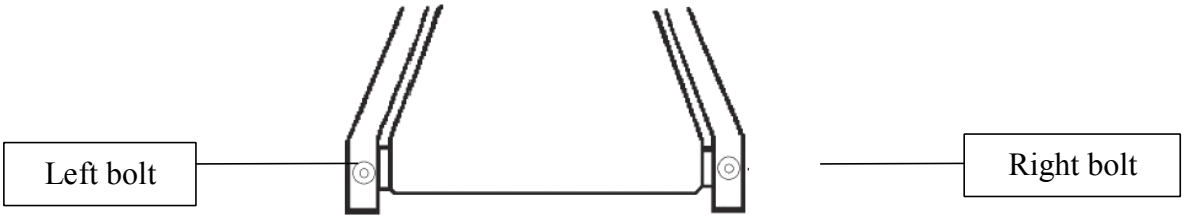
If the surface is slick when touched, then no further lubrication is needed.

If the surface is dry to the touch, apply a suitable silicone lubricant.

We recommend you use a silicone based spray to lubricate your Treadmill. This Can be purchased from your local sports Retailer or a local hardware store.

4.5 Belt Adjustment

Belt Tension Adjustment-It is very important for joggers and runners in order to provide a smooth, steady running surface. Adjustment must be made from the right and left rear roller in order to adjust tension with the Hexagonal Wrench provided in the parts package. The adjustment bolt is located at the end of the rails as noted in diagram below:



Note: Adjustment is thru the small hold on the end caps.

Tighten the rear roller only enough to prevent slippage at the front roller. Turn both the right and left bolt clockwise reasonably and inspect for proper tension. When an adjustment is made to the belt tension, you must also make a tracking adjustment to compensate for the change in belt tension.

DO NOT OVERTIGHTEN - Over tightening will cause belt damage and premature bearing failure**.**

4.6 Belt Tracking Adjustment

This treadmill is designed to keep the belt reasonably centred while in use. It is normal for some belts to drift near one side while the belt is running with no one on it. After a few minutes of use, the belt should have a tendency to centre itself. If during use, the belt continues to move toward one side, adjustments are necessary. The procedures are as below:

▲ First set speed at lowest position.

▲ Second check the belt shifts to which side.

If the belt shifts to right, tighten the right bolt and loosen the left bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered itself; If belt shifts to left, tighten the left bolt and loosen the right bolt by using 6mm Hexagonal Wrench, until the belt is centered. When adjusting the belt using the 6 mm Hexagonal Wrenches, it is important to adjust the belt in half turn increments. Over adjusting the belt can cause damage to the mat.

5. TROUBLE SHOOTING

This treadmill is designed in a way that in the event of an electrical fault, the machine will turn off automatically to prevent any injuries to the user and to prevent damage to the machine (i.e. motor).

When the treadmill behaves erratically, simply reset the treadmill by turning the power switch off, waiting for 1 minute then turning the power button back on.

If, after you have reset the treadmill, it is still not running correctly, please run the self-checking analyse (please refer to **Self-Checking**) to distinguish what type of error problem the machine is encountering.

Before attempting any work on the treadmill, ensure that the power is off and the plug is removed from the power point.

Do not use extension leads as it may lead to power decrease and failure.

ℓCaution:

Not cut the white tie on the upright before you carry out the treadmill from the box.

Wrong

Right!

ℓ **Caution**: do not insert the finger when install the console(meter).

Wrong!

Do not cut the wire.check the wire pins is connect well,each pin should well.

③ Caution :the wire pin usually will deflection,please check it carefully when connect.

Please check the position of the heads,do it carefully.

PCB ERROR CODE AND SOLUTION (EWAY)		
ERROR CODE	PROBLEM	SOLUTION
E0	1.no safety key	1.put safety key
	2. safety key sensor broken	2.open the meter,replace sensor under the safety key .
	3.safety key not work.	3.change the key.
E1	1.motor not work	1.change or rework the motor
	2.speed sensor not work	2.change or rework the speed sensor
	3.roller magnetic not work	3.change or rework the roller
	4.connect wire not work	4.change or rework the wire
E3:Only caused when use 'MODE' key	1.motor speed can not be control	1.change motor
	2.motor not work	2.change motor
	3.speed sensor not work well,no signal.	3.change speed sensor

No display on meter

Be sure the power is right.

l If new treadmill,be sure the connect cable all pin is right.

l If used treadmill,it maybe some PCB components broken or transformer broken.let the engineer check use multimeter.

Meter keys not work

l All keys not work,no beep sounds，please check handbar keys and meter keys will short circuit.

l A part key not work,no beep sounds,please lift the meter sticker to check this key,some times is the key board not work.

Treadmill stop automaticlly

l When starting the treadmill,after senconds,show E1，main problem is speed sensor,please check speed sensor,magnet on roller,connect wire.

l Speed sensor is a reciever for speed from roller and meter.

Speed up and down automatically

l In lower speed,user will feel break down ,please clockwise turn TORQUE on the blue parts，only a little.

l Middle speed feel break down,check speed sensor or PCB.

Incline function not work

l Incline motor not work,but in PCB UP / DOWN LED light and work，it's mean incline motor is broken.

l Sometime is incline keys not work.

Noise

l Noise usually come from motor,v-belt,roller,running belt,incline motor,incline motor holder.

l Please check these parts and analyzed.

6. EXERCISE GUIDE

PLEASE NOTE: Before beginning any exercise program, consult you physician. This is important especially if you are over the age of 45 or individuals with pre-existing health problems.

The pulse sensors are not medical devices. Various factors, including the user's movement, may affect the accuracy of heart rate readings. The pulse sensors are intended only as an exercise aid in determining heart rate trends in general.

Exercising is great way to control your weight, improving your fitness and reduce the effect of aging and stress. The key to success is to make exercise a regular and enjoyable part of your everyday life.

The condition of your heart and lungs and how efficient they are in delivering oxygen via your blood to your muscles is an important factor to your fitness. Your muscles use this oxygen to provide enough energy for daily activity. This is called aerobic activity. When you are fit, your heart will not have to work so hard. It will pump a lot fewer times per minute, reducing the wear and tear of your heart.

So as you can see, the fitter you are, the healthier and greater you will feel.

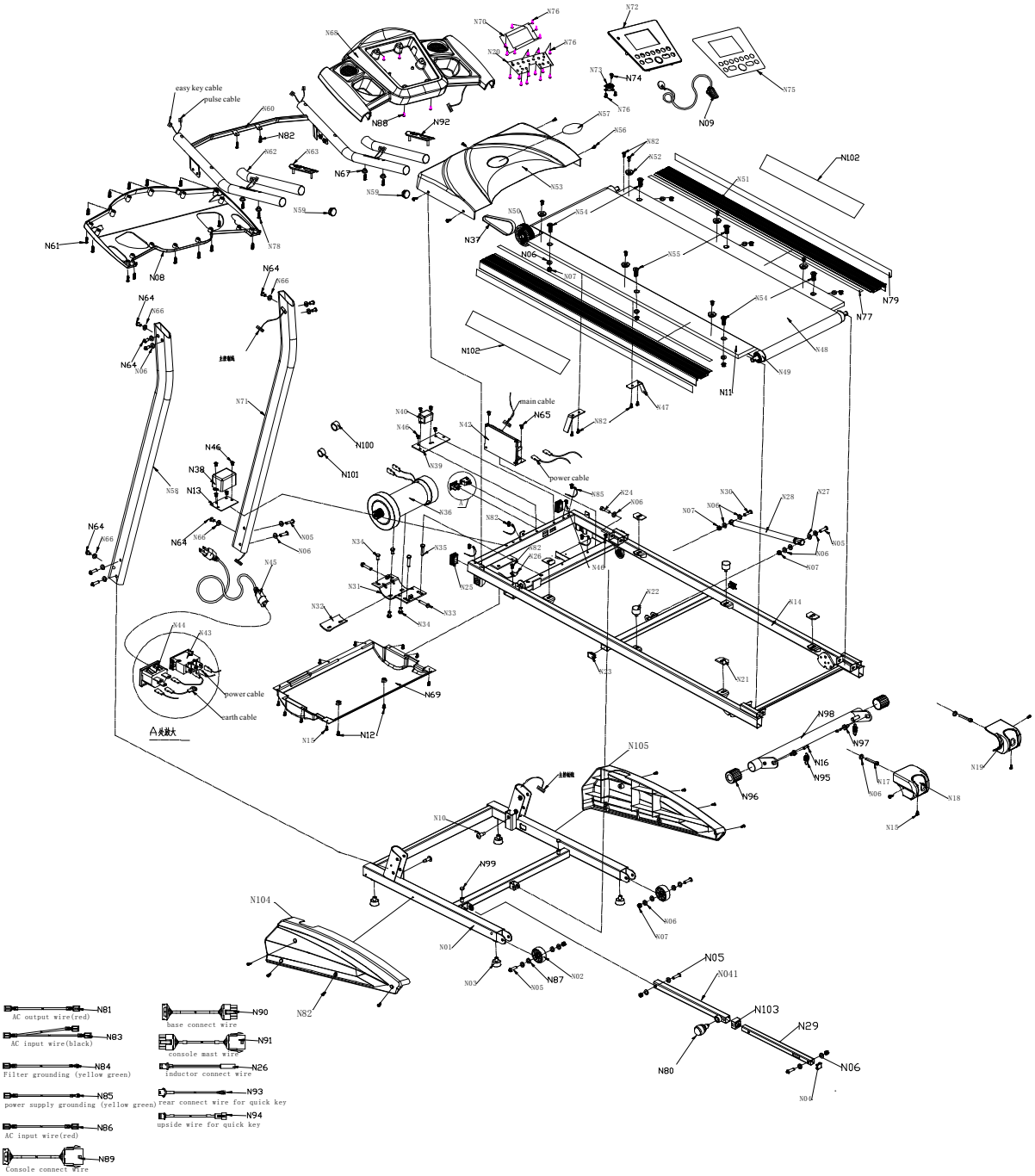
EXPLODED DIAGRAM

Item	Factory code	Description	Specification	Qty
N01		bottom steel bracket	steel	1
N02	041800001	Φ60 moving wheel	Φ60*25	2
N03	052500002	adjustable cushion	Φ44.2*35	4
N04	040800003	endcap	for 20*20*T1.5 tube	1
N05	020100004	cup head hex screw	M8*45 tooth: 20	8
N06	021000001	flat washer- Class C	Φ8	31
N07	022000002	1 non-metal hex nut	M8	12
N08	040300017	console lower cover	715*350*27.5	1
N09	039040011	safety key		1
N10	020900002	hex screw	M10*28	2
N11	080000006	running deck	1125*556*T15	1
N12	020800001	cross pan screw	ST4.2*13	2
N13		filter fixed plate		1
N14		main steel bracket	steel	1
N15	020800002	cross screw	ST4.2*13	13
N16	020500017	cross pan screw	M6*25	2
N17	020200004	hex screw	M8*80 full tooth	2
N18	040200001	left endcap	111.5*106*77.5	1
N19	040200002	right endcap	111.5*106*77.5	1
N20	031300021	button board	8PIN, 150mm	1
N21	0530000012	running deck rubber plate	45*33*T3.0	4
N22	052000001	rubber cushion	Φ30*20	2
N23	040800008	30*20 endcap	for 30*20*1.5 tube	2
N24	020200003	hex screw	M8*55 full tooth	1
N25	040800004	40*25 endcap	for 40*25 tube	2

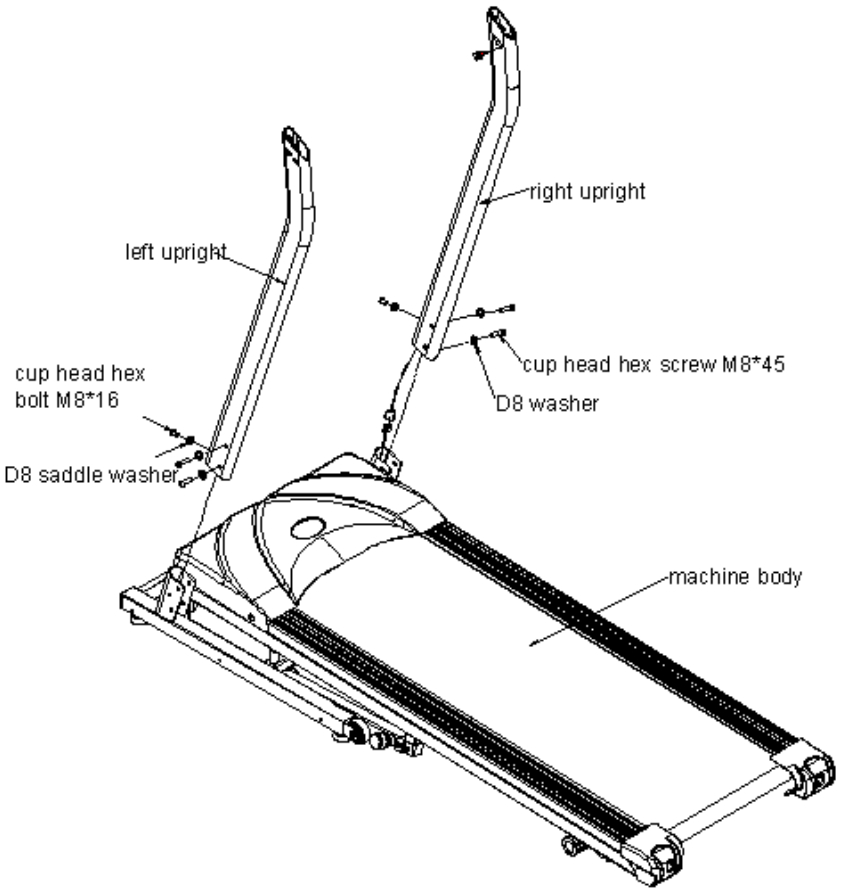
N26	032800002	speed sensor	900mm 2PIN	1
N27	049900058	postion palte	φ18*φ8.5*T3.2	2
N28	026200001	gas spring	10KG, 644mm	1
N29		tube	20*20*1.5*361mm	1
N30	020100002	cup head hex screw	M8*35 full tooth	1
N31		motor support bracket	steel	1
N32	053000007	motor cushion plate	100*92.5*T1.5	1
N33	020000013	hex blot	M8*30	2
N34	020300001	hex bolt	M8*12 full tooth	4
N35	020300002	hex bolt	M8*35, tooth: 15	2
N36	030000003	motor	1.75HP, 180V	1
N37	051000001	v-belt	180J	1
N38	036000004	filter	6vv1(7251-4)	1
N39		transformer plate		1
N40	036500002	reactor	T5817-1 ACL-2.5mH-6A	1
N41		tube	steel	1
N42	031100041	lower controller	AC220V, B306V03	1
N43	033700001	on/off switch	250V AC/10A	1
N44	039990003	socket		1
N45		power cord	220V,1.0M ㎡ *2000MM	1
N46	020600002	cross pan screw	M4*8	10
N47		belt guide		2
N48	050000009	running belt	2545*400*T1.6mm	1
N49	026100006	rear roller	Φ42*494mm	1
N50	026000006	front roller	Φ80*Φ42*511mm	1
N51	040100012	side rail	81*32*1140mm	2
N52	049900001	siderail cushion	Φ20*6.8	6
N53	040000005	motor hood	560*315*70.3mm	1

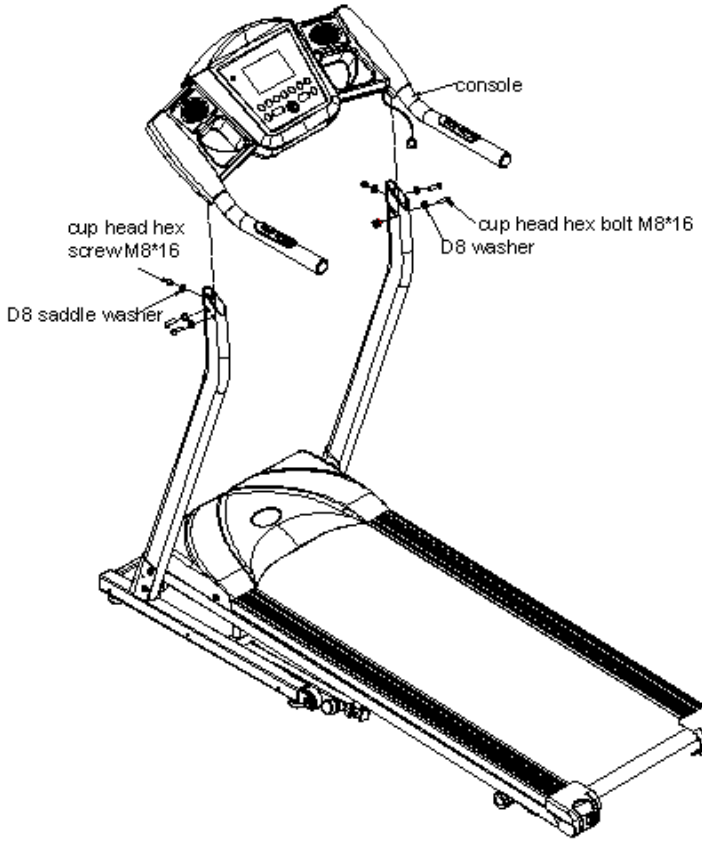
N54	020400002	cross screw	M8*35	4
N55	020400005	cross screw	M8*20	2
N56	020700015	cross screw	ST4.2*13	5
N57		oval logo		1
N58		left upright	steel	1
N59	040800016	handbar endcap	Φ34	2
N60		console steel bracket	steel	1
N61	020700004	cross pan screw	ST4.2*20	14
N62	061000015	handrail rubber	Φ34, 365mm	2
N63	B02184001	left pulse set	on/off	1
N64	020100001	cup head hex screw	M8*16 full tooth	8
N65	020600001	cross pan screw	M4*16	2
N66	021100001	saddle washer	Φ8	4
N67	049900009	pulse screw		4
N68	040300016	console plastic cover	715*350*120mm	1
N69	040400002	motor lower cover	560*326.1*66.8mm	1
N70	031000046	console main board		1
N71		right upright	steel	1
N72	040500010	console plastic board	253*210*18mm	1
N73	049900057	safety key holder		1
N74	020700031	cross screw	ST3.5*13	1
N75		console overlay	speed/incline	1
N76	020730010	cross screw	ST3*8	21
N77	000000124	single glue	EVA 20*1120*T2.0	2
N78	020700024	cross pan screw	ST4.2*25	4
N79	000000274	single glue	EVA 15*1120*T1.0	2

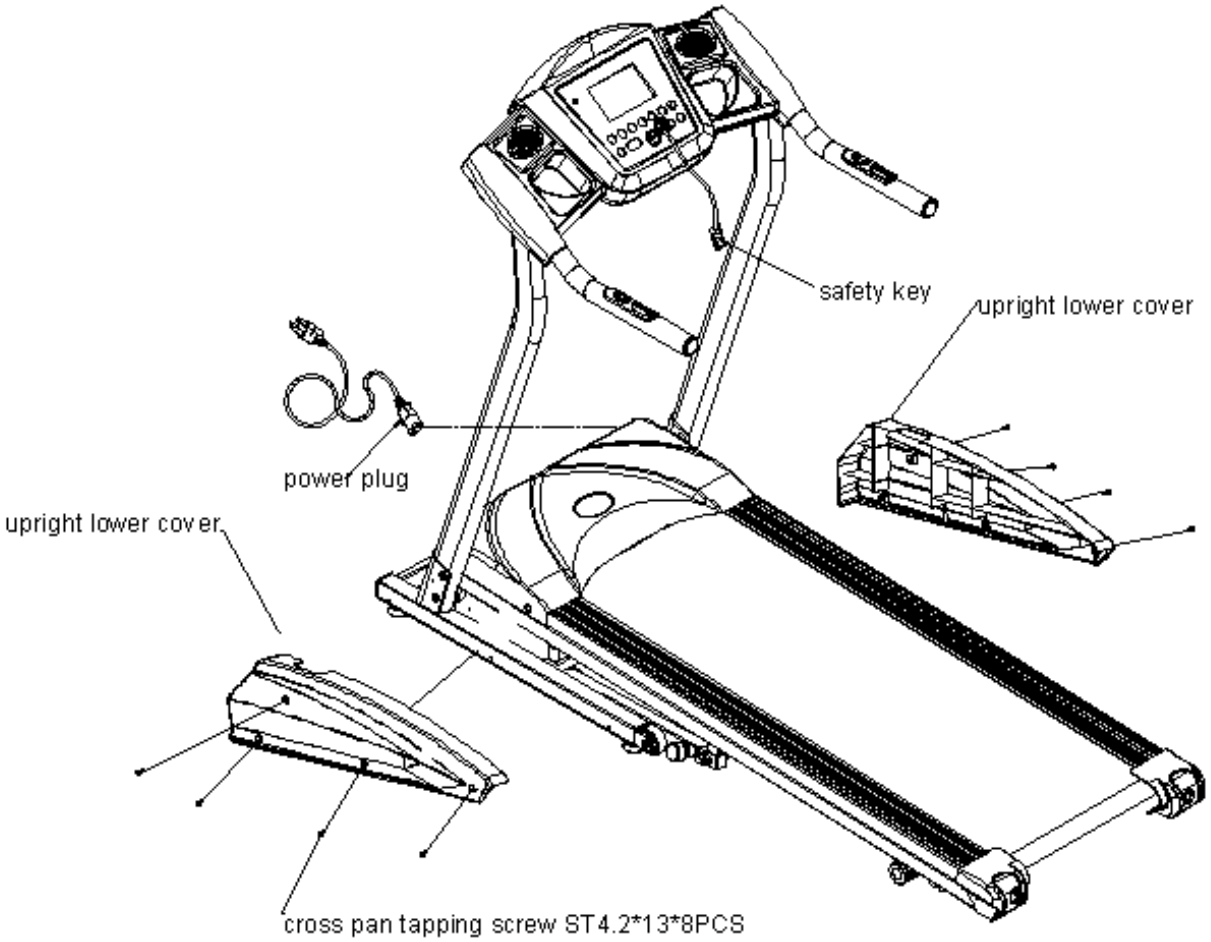
N80	024200008	spring knob		1
N81	032300010	AC output cable(red)	100mm	2
N82	020700003	cross pan screw	ST4.2*13	26
N83	032300009	AC inpput cable(black)	100mm/250mm	1
N84	032400002	filter earth cable(yellow-green)	100mm	1
N85	032400003	power earth cable (yellow-green)	350mm	1
N86	032300011	AC input cable(red)	250mm	1
N87	021000002	flat washer- Class C	Φ10	4
N88	020700001	cross pan screw	ST4.2*9.5	4
N89	032100063	console cable	550mm 5PIN	1
N90	032100007	bottom cable	600mm 5PIN	1
N91	032100006	upright cable	1150mm 5PIN	1
N92	B02084000	right pulse set		1
N93	032100018	left easy key cable	140mm 2PIN/3PIN	2
N94	032100021	left esy key cable	950mm 2PIN/3PIN	**2**
N95	024100002	clip	Φ13.5*Φ1.5*35	2
N96	040900001	endcap	Φ38	2
N97	020900003	hex bolt	M10*M6*21	2
N98		manual incline	steel	1
N99	040800014	endcap	Φ19*1.5	2
N100	037500001	magnetic circle	Φ31*Φ19*13	1
N101	037500003	magnetic circle	DF-LG-102	1
N102	000010020	footpad	70*800 80#	2
N103	040900005	endcap	25*25-20*20	1
N104	041000004	left upright lower cover	705*180*55mm	1
N105	041100004	right upright lower cover	705*180*55mm	1


easy key cable
pulse cable
main cable
power cable
power cable
earth cable
AC output wire(red)
AC input wire(black)
Filter grounding (yellow green)
power supply grounding (yellow green)
AC input wire(red)
Console connect wire
base connect wire
console mast wire
inductor connect wire
rear connect wire for quick key
upside wire for quick key

7. INSTALLATION GUIDE







We have checked the words carefully in the manual. If there is something wrong in printing, please kindly consider it.If the pictures are different from the product, please take the product as the final and correct one.

Please note**:** If there are changes in function and specification due to technical improvement, we will not keep you informed.